



令和3年7月30日

# 8月 食育だより

たちばな保育園 給食室



いよいよ夏本番になってきました。暑さで食欲がおちたり、体も疲れやすく感じるのではないかでしょうか。バランス良い食事を心掛け、十分な睡眠をとり暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏はこまめに水分補給を



私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。朝起きた時にコップ一杯の水を飲むと脱水状態の体を正常な状態に戻す働きがあります。

暑い夏は、さらに水分が失われる所以熱中症を予防するためにも、こまめに水分をとりましょう。

### ～上手な水分の取り方～

#### ～食事から～

水分は汁ものだけでなく、ご飯やおかずにも含まれています。また夏野菜や果物（トマト・きゅうり・なす・すいか・メロンなど）は体温を下げる働きがあり水分補給にも適しています。

#### ～運動した時～

汗をかくと水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどの少量の塩分を含んだ飲み物で補給し熱中症を予防しましょう。

## ～ 食育活動 夏野菜の収穫～

うさぎ、きりん、ぞう組さんが食パンにイチゴジャムを塗り、おやつにジャムサンドを作りました。ジャムの量も塗り方もそれぞれですが、みんな美味しそうに食べていました。

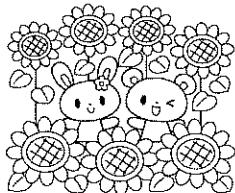
## ～ レシピのご紹介 チーズビスケット～

### ＜材料一人分＞

ホットケーキミックス	20 g
卵	5 g
マーガリン	8 g
粉チーズ	3 g

### ＜作り方＞

- ①マーガリンは直前まで冷やしておく。
- ②ボールにホットケーキミックス、粉チーズ、マーガリンを入れてポロポロになるまでり合わせる。
- ③②に溶き卵を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ④③の生地をクッキングシートの上でオープン皿の大きさまで薄くのばし、3×8cm位の大きさに包丁で切り目をいれ、フォークで軽く穴を開ける。シートのままオープン皿にのせ170℃に温めたオープンで10~15分焼く。



オクラ、ピーマン、トマト、枝豆を子どもたちが収穫してくれました。枝豆は塩ゆでに、ピーマンは炒めたりと、みんなで給食にいただきました。

