



令和 4 年 7 月 2 9 日

# 8月 食育だより

たちばな保育園給食室



セミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏になりました。子どもたちは暑さに負けず元気に遊んでいます。しばらく暑い日が続きますが、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

## 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ので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。

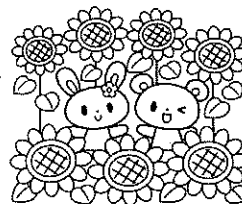
### ～上手な水分の取り方～

#### ～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～

あひる組さんがプチトマト、うさぎ組さんがピーマンと枝豆、きりん組さんがオクラ、ぞう組さんがナス、きゅうりを収穫してくれました。収穫された野菜はごま炒めやおかか炒めにして、みんなで給食にいただきました。



## レシピのご紹介

### 黒糖クッキー

#### <材料一人分>

小麦粉…15g  
ベーキングパウダー…0.5g  
マーガリン…3g  
黒砂糖(粉末)…3g  
牛乳…7g

#### <作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ①にマーガリンを入れて混ぜ合わせ、ポロポロのパン粉状にする。
- ③ ②に、黒砂糖・牛乳を加えてよく混ぜ、耳たぶより少し固めにまとめる。
- ④ クッキングシートを敷いたオープン皿に③を 2センチ位の団子に丸めて並べ、それを平たくのぼして、180度にあたためたオープンで約15分焼く。