

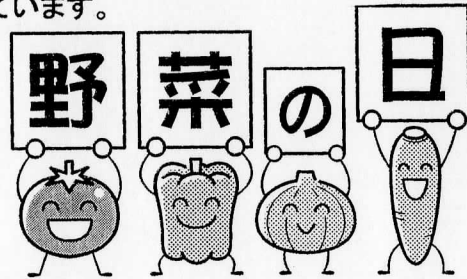
厳しい暑が続いていますが、子どもたちはプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。日陰での水分補給は子どもも保育者もホッとひと息です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

夏野菜で体の中から涼しく

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

こひつじ保育園の庭でも、子ども達が、きゅうりやトマト、なす、おくらなど、野菜を栽培しています。取れた野菜をクラスでクッキングしたり、給食の中に取り入れたりしています。

8月31日は



「や(8) さ(3) い(1) の日」です。

野菜をたくさん食べましょう。

お知らせ

玄関先のホワイトボードにも掲示しましたが、7月3日にその日の幼児食と離乳食の給食の食材を、市役所へ持って行き、食品放射線物質簡易検査を行ってきました。検査条件は、セシウム134、及びセシウム137が放射能濃度10Bq/kg以上になった場合、検出となりますが、検査の結果、両方とも不検出でした。

冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意！！

暑いと、つい手が出てしまうのが、冷たい物ですが、冷たい物のとり過ぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特に、アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなる為、注意しましょう。

下痢の時の食事のポイント

下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすいです。また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担となってしまうため、控えるようにしましょう。



冷たい飲み物の糖分のとりすぎ注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいため、ついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多くとるようになります。

水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。



ビシソワーズのレシピ <4人分>

- | | |
|--|--|
| <p><材料>
 じゃがいも 2個
 たまねぎ 1/2個
 バター 10~15g
 牛乳 200ml
 コンソメ 大1
 塩・こしょう 適量
 生クリーム 200ml
 こねぎ 適量</p> | <p><作り方>
 ①じゃがいもはいちよう切にする。
 ②たまねぎは薄切りにする。
 ③鍋にじゃがいもとたまねぎを入れ中火でやわらかくなるまで煮る。ミキサーにかけ、鍋に戻す。
 ④バター、牛乳、生クリームを入れて煮立て、コンソメ塩、こしょうで味を調える。
 ⑤粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やし、ねぎを散らして出来上がり！！</p> |
|--|--|

