



ごちそうぐみだよ!

—ノ門わくわく保育園 No.4 令和3年6月30日(水)

毎日暑い日が続いています。しかし、暑さはこれからが本番です。この時期は身体が疲れやすく食欲もなくなります。7月は七夕やプール、夏祭りとおもしろいことがたくさんありますので楽しく過ごせるように毎日きちんと食べて、水分補給も忘れずに行い、しっかりと寝て規則正しい生活を送りましょう。

こまめに水分補給を!

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。特に夏は、体内の水分が汗や尿となって排出されるため、水分補給は欠かせません。こまめに水分を摂るよう心がけて、楽しく健康に夏を過ごしましょう。

〈水分補給のポイント〉

・のどが渇く前に飲む

のどが渇いた時にはすでに体内の水分は不足しています。時間を決めるなどしてこまめに飲むようにしましょう。

・清涼飲料水の飲みすぎに注意

甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下に繋がります。

・1度にたくさん飲まない

1度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかってしまいます。1度に飲む量はコップ1杯程度が適していると言われています。



★7月7日(水)は七夕特別献立★

- ・七夕カレー (カレーライス、星型ポテト)
- ・グリーンサラダ ・すいか

午後のおやつ

- ・七夕ゼリー ・星たべよ

完全給食ですので白飯はいりません。

未満児さんはコップ、以上児さんはコップと箸を持たせてください。



7月は午後のおやつに、

夏のおやつ「ゆでじゃが、ゆでとうもろこし、枝豆」が登場します。

お楽しみに!



7月29日(木)
の献立より

かぼちゃとちくわの甘辛

〈4人分〉

かぼちゃ	180g	しょうゆ	大さじ1
ちくわ	40g	砂糖	大さじ1
油	適量	酒	小さじ1
		みりん	小さじ1
		ごま	適量

〈作り方〉

- ① かぼちゃは種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② ちくわは輪切りにする。
- ③ かぼちゃとちくわを油で揚げる。
- ④ 調味料を煮立て、③を入れて絡める。
- ⑤ 最後に炒ったごまを加える。

