



平成30年7月キッズだより

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子供たちですが、遊びに夢中になり熱中症などが心配ですね。日々の食事と睡眠が大切です。

また暑さで消化機能が低下し、食欲不振になります。保育園では食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思えます。沖縄の旬を迎える野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので、色々な食品を上手に取り入れながら、楽しく夏を過ごしましょう。

7月献立のポイント

* 今月は沖縄県産品奨励月間です。県産食材の利用を多くしています。

* 7月6日金曜日は七夕の行事食を予定しています。

* クワージュージー・もずく酢・冬瓜汁・へちま汁・もずく丼・モーウィ和え物・おからサラダ・鶏肉とはんだまみそ汁・パパヤーイリチー・鳥焼きそば
アーサひらやーちー・さーたーあんだぎー・ゴーヤーかき揚げ等を予定しています。



今月のおすすめレシピ

パイナップルケーキ	5人分	(作り方) 混ぜるだけで簡単! 冷やして食べると更に良!
バター	25g	①室温のバターを泡立て器で練り三温糖を3回に分けて混ぜ白っぽくなったら溶き卵を3回に分けて加え混ぜる。
三温糖	40g	②①にヨーグルトも混ぜふるった粉類をゴムベラでざっくりと軽く混ぜる。
卵	1個	③オイルを薄く塗って小麦粉はたいたケーキ型に流し込む。(ワックスペーパー代用可能)
プレーンヨーグルト	10g	④③にカットしたパイナップルをのせ180℃40分オーブン。
*小麦粉	60g	⑤出来上がりに缶詰のシロップを塗るとしっとりしますよ。
*ベーキングパウダー-小さじ1/2(1g)		
パイナップル缶	60g	

☆水分補給に注意!!

暑くなるとよく汗をかきます。汗は体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。もし水分をとらなければ体内の水分が不足し、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

○水分補給のポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を!
- ・一度にたくさん水を飲まずに少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ・冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。室内が涼しい時は温かい飲み物を!
- ・ジュース、清涼飲料水は重量の10%以上が糖分です。日常の水分補給は麦茶・水など糖分の含まれていないもので補給しましょう。

○清涼飲料水について→幼児期までは味覚形成期、強い甘味に慣れさせないように

- ・清涼飲料水を水代わりにしない。
- ・常備しない、食事前に飲ませない。
- ・コップに取り分けて飲ませる。
- ・外出時は水筒を持参する。

