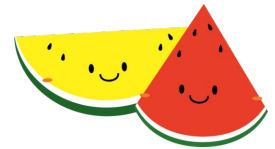




## 令和元年7月キッズだより



暑い夏でも汗をかきながら元気いっぱい遊ぶ子供たち、夏の到来です。  
 食中毒の対策として保育園では材料の管理・加熱調理をさらに気を付けていきます。  
 また、たくさん汗をかくこの時期は熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずに  
 しましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け、生活リズム  
 を整えましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」

### 7月献立のポイント

- \* 7月7日の七夕は中国から由来した行事です。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と言われています。7月5日は七夕ちらし寿司・三色そうめんの七夕メニューを予定しています。
- \* ごやーちゃんぷるー・ごやーケーキ・夏野菜カレー・もずく酢・冬瓜フシー・ごやージュース  
 モーウィの甘酢和え・クワァージュシー・ゆしどうふ汁・黒糖アガラサー・パイアイリチー等  
 うちなー料理を予定してます。

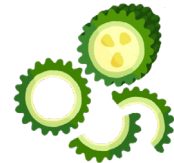


### 今月のおすすめレシピ

#### ごやージュース (約4人分)

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| ごやー(正味) 60g   | ①洗って縦に切り、種やワタをとったごやーをおろし金を使い     |
| りんごジュース 400cc | 緑の部分だけを卸す。(ワタが入ると苦味が増す)          |
| 水、氷 各適宜       | ②①をガーゼや茶こしなどを使ってこし、ジュース、水、氷をフラス。 |

\* お好みでいろいろなジュースで割ったり、大人はソーダ割もいいですね！



### 夏バテ対策、夏に摂りたい栄養

#### ビタミン A

抗酸化作用を持つビタミンで肌の健康維持、発育促進、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。(レバー・人参・モロヘイヤなど)

#### ビタミン B1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素。不足すると分解できない糖質が残り疲れやすくなります。(豚肉・うなぎ・玄米など)

#### ビタミン C

免疫力があがり、風邪の予防、病気に負けない強い体を作ります。また、肌の老化を防いだり紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。

熱に弱いので生での摂取がおすすめです。(赤ピーマン・ごやー・キウイなど)

#### クエン酸

疲労物質である乳酸の分解や体の新陳代謝を促します。血液を改善したいミネラルの吸収を促進する働きもあります。(レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

#### 乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることも。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。(ヨーグルト・チーズ・ぬか漬けなど)