



びんぐん

夏場の水分補給について

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいこともあります。

以下の4点に注意して上手に水分を摂りましょう。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので、避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ② 飲み物は冷やし過ぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 運動の前後にこまめに摂取する。



夏におすすめメニュー

食欲が落ちがちな夏も本番となります。保育園では先月に引き続き、カレー風味や米酢、梅肉などを使って、食事が進むようなメニューを提供していきます。先月好評だったメニューのレシピをご紹介します。お子さんにも手伝ってもらいながら、夏のメニューに挑戦してみてください。

☆さばのカレー風味焼き（4人分）

さば……4切れ しょうゆ……5g

料理酒……5g カレー粉……4g

小麦粉……適量 サラダ油……適量

- ① 料理酒・しょうゆ・カレー粉を合わせ、その中にさばを漬ける。
- ② ライパンに油を引き、小麦粉をまぶしたさばを焼く。

☆カレーピクルス

好みの野菜適量（トマト・胡瓜・ブロッコリー・人参・パプリカなど）

漬け液（作りやすい量）

カレー粉……3g 米酢……90g

サラダ油……60g 砂糖……60g

食塩……3g

お好みの野菜適量を、乱切りにする。（スティック状などでもよいです。）保育園では全て野菜は加熱します。加熱し冷却した野菜を漬け液につけ、30分ほど冷蔵庫でやすませます。

今月の献立から



きす：脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を多く含む食材です。

カルシウムも豊富で、マグネシウムとともに骨や歯を丈夫にしてくれます。ビタミンDも比較的多く含まれ、EPAやDHAなども多く含まれています。

なす：紫色の成分でポリフェノールの一種、ナスニン。皮に含まれ、強い抗酸化作用でがんを防ぎます。血管の老化を防ぐ葉酸も豊富なので皮ごと食べるのがお薦めです。



中山農園だより

保育園の畑も順調に野菜が育っています。

先月はかぶ・ナス・ピーマンなど収穫できました。

このほか、間引きした、にんじんはそのまま茹でて

食べましたが、とても甘かったです。葉っぱはかき揚げにもしました。自分たちで作った野菜は、一味違らしく、苦手な子どもも、お代わりする姿も見られました。



クッキング活動のメニューから

先月うさぎ組で行ったクッキング活動の『フルーツシャーベット』。

作り方はとても簡単なので、冷たい物が食べたいという時、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

材料：ヨーグルト・桃の缶詰・パインナップルの缶詰など

作り方：ジッパー付きの袋に上の果物を入れモミモミして潰します。

ヨーグルトも入れて、モミモミしたら冷凍庫で凍らせます。お好みの固さに凍ったら出来上がり。ヨーグルトは好きな味の物を。