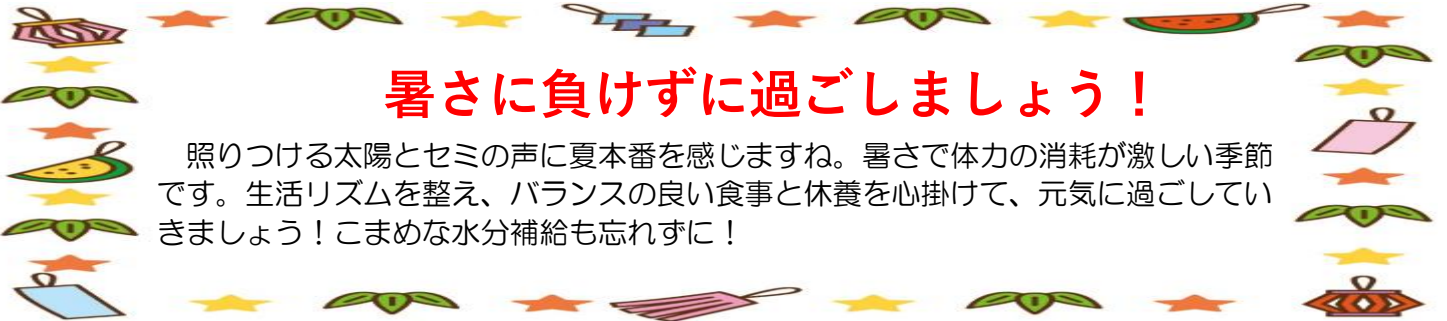


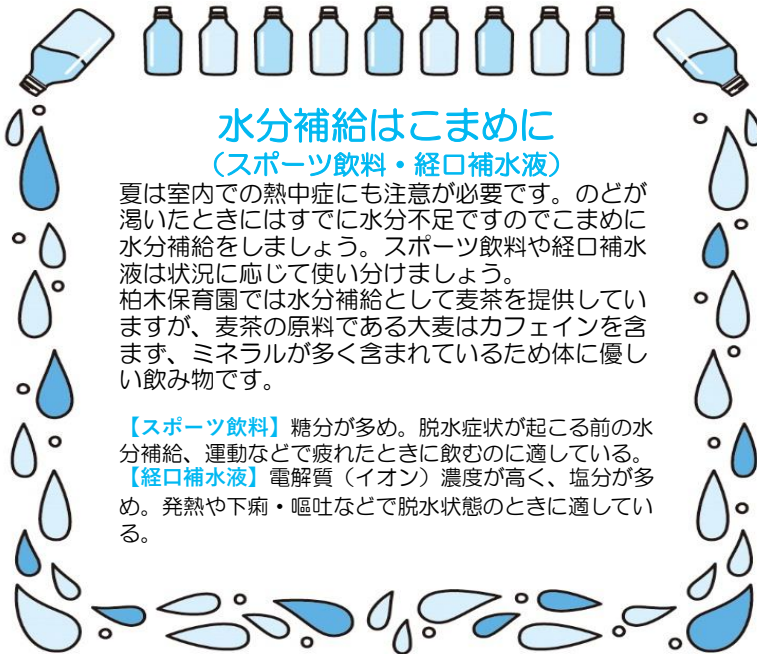


たべるのだいすき



暑さに負けずに過ごしましょう！

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じますね。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスの良い食事と休養を心掛けて、元気に過ごしていきたいでしょう！こまめな水分補給も忘れずに！



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときにはすでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。柏木保育園では水分補給として麦茶を提供していますが、麦茶の原料である大麦はカフェインを含まず、ミネラルが多く含まれているため体に優しい飲み物です。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。
【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

とうもろこしの皮むきを行いました♪

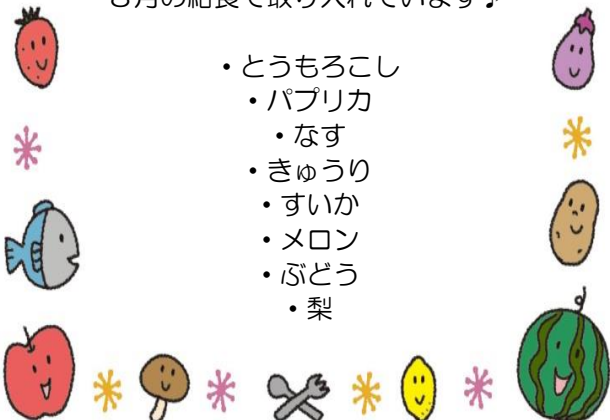
先月25日にたんぼぼ組さんととうもろこしの皮むきの食育を行いました。一人一本皮むきをしてもらいましたが、大きいとうもろこしに子ども達も大盛り上がり！匂いをかいだり、ひげを触ったりしながら1枚1枚一生懸命皮をむいていました。皮をむいてもらったとうもろこしは、午後のおやつのかき氷でとうもろこしとして提供しましたが、みんなおかわりをしてたくさん食べていました(^)機会がありましたら、ぜひお家でもお母さん、お父さんと一緒に皮むきを試してみたいと思います。



旬の食材献立

8月の給食で取り入れています♪

- ・とうもろこし
- ・パプリカ
- ・なす
- ・きゅうり
- ・すいか
- ・メロン
- ・ぶどう
- ・梨



☆レシピ紹介☆

鶏肉のさっぱり煮

(大人4人分材料)

鶏もも肉(50g) 4切れ、酢小さじ2、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1、しょうが1/4かけ、にんにくチューブ小さじ1/2

(作り方)

- ①しょうがを薄切りにしておく。
- ②鍋に鶏肉以外の材料をすべて入れて火にかける。
- ③沸騰したら鶏肉を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。
- ④煮汁が少なくなるまで煮詰め、味が染みたらできあがり。

