ぱくぱく通信８月号　中木場保育園

厳しい暑さが続いています。ニュースでも毎日のように、熱中症の言葉を耳にします。子どもは暑くても元気に動き回りますので、水分補給と十分な睡眠がとれるように大人がしっかり見守ってあげましょう。

夏に負けない生活をしましょう!!

冷たいものをとり過ぎたり、のどごしのよい麺類ばかりになったり、食事を抜いたりしていませんか？必要な栄養が補給できるように工夫し、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。

＊＊＊夏の食生活のポイント＊＊＊

★量より質を考えて、食品は多くの種類を少しずつバランスよく!
主食、おかず、汁物をそろえて朝食、昼食、夕食をきちんとたべましょう。

★香辛料やかんきつ類、梅干や酢などで食欲増進!
カレー粉、にんにく、しょうがなどを使ってみましょう。

★冷たいものは控えめに!
胃腸に負担をかけないようにしましょう。

★リズムのある生活を送りましょう!
起床、就寝、食事の時間は時間を決めましょう。

★こまめに水分補給をして!
常温のお茶や水をのみましょう。

★新鮮な野菜や果物を使って料理して!
ビタミンやミネラルを多くつかいましょう。

★食欲がないときは、無理強いせずに!
食事は楽しい雰囲気でたべましょう。

★冷たいおやつのとり方★

夏場は、冷たいアイスやプリン、ゼリーなど口にすることが多くなります。市販のおやつは、砂糖など沢山入っています。なるべく手づくりのおやつをたべさせましょう。園で人気の手作りおやつを紹介します。

～園の人気メニュー～

【チョコプリン】＊アレルギー対応

（材料）１０個分
- ゼラチン７ｇ
- お湯　２８ｇ
- 豆乳　５２８ｇ
- 砂糖　６６ｇ
- 純ココア１３ｇ

（作り方）
① ゼラチンを８０度のお湯で溶かす。
② 豆乳、砂糖、ココアをなべに入れ火にかける。
③ 砂糖が溶けたらゼラチンを入れてよく混ぜる。
④ 容器に入れて冷蔵庫の中で冷やす。