



給食だより



毎日暑い日が続いています。夏バテにならないよう、バランスの良い食事に心がけましょう。

水分補給もしっかりと行い、暑い夏をみんなで乗り切りましょう！！



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。のどが渇いた時には、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。

【スポーツ飲料】糖分多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時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時に適している。

非常食の備えは出来ていますか？

9月1日は、災害の認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる「立春から数えて二百十日」にあたり制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証ほか)

★ おやつレシピ ★ ゴマポッキー ★

【材料】4人分

- 薄力粉・・・100g
- 砂糖・・・10g
- ベーキングパウダー・・・1.5g
- 塩・・・1g
- 無塩バター・・・25g
- 黒ゴマ・・・12g
- 豆乳・・・30g

【作り方】

- ①ボウルの中へ★を全て入れる。
- ②①の中に溶かした無塩バターと残りの材料を全て加えて、まとまるまで混ぜる。
- ③生地を7～8mmの厚さに伸ばし、好みの長さにかつする。
- ④170℃/15分焼いて完成★

ゴマが後を引くおいしさで人気のおやつです。ぜひ作ってみてくださいね♪♪



【給食室からのお知らせ】



子ども達が愛情いっぱい育てた野菜が、今年もたくさん収穫できました！収穫した野菜は採れたてを給食に使用しています。

夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります！自分たちで育てた野菜を食べて、体を元気に！また、苦手なものを食べるきっかけになればいいなと思います😊

