



令和4年 7月

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。旬の夏野菜には、「水分」や「カリウム」が豊富に含まれているものも多いので、水分を補いつつも利尿作用で、体から熱を放出し、体を冷やす働きもあるので、ぜひご家庭でも取り入れてください。



7月23日(土)と8月4日(木)

「土用」というのは、それぞれの四季の始まりを表す「立春・立夏・立秋・立冬」の前の18日間を意味します。

土用の丑の日というと、土用の期間における丑の日を指しています。なお、毎年日にちが変わり、年2回おとずれる年もあります。

食べ物といえば、ビタミンやミネラルの豊富な「うなぎ」を想像すると思いますが、子ども達には「梅干し」や「うどん」などの方が食べやすくオススメです。



子どもの夏バテ対策



夏バテは、なんとなく体調が優れない状態が続き、子ども自身でうまく伝えられないことが多いものです。

夏バテを防ぐためには、暑さに強い体をつくるのがとても大切になり、汗をしっかりとかいて、体温調節をうまく行うことが大事です。

- ・体をひやすものばかり摂らない
- ・栄養バランスの良い食事を心がける
- ・エアコンの温度を下げすぎない
- ・水分をこまめに補給する
- ・規則正しい生活リズムを意識する

無理なく楽しい夏を過ごしましょう！



～ちくわフレンチ～

☆作り方☆

作りやすい分量	
きゃべつ	125g
ほうれん草	125g
ちくわ	50g
☆米酢	4g
☆しょうゆ	12.5g
☆油	12.5g

- ①ちくわはうすい半月切りにして、茹でこぼす。
- ②きゃべつは、長さ2cmの千切りにする。
- ③ほうれん草は、長さ2cmに切る。
- ④鍋で②と③をそれぞれ茹で、水にさらし水気を絞る。
- ⑤☆を混ぜ合わせフレンチドレッシングを作る。
- ⑥ボウルで①、④、⑤を和える。
- ⑦味が馴染んだらお皿に盛り付けて完成！

園の給食で、大人も子どもも大好きな副菜。  
これなら、不思議と野菜もよく食べてくれます。