



梅雨が続きまだまだ蒸し暑い日が続きます。新陳代謝の激しい子ども達は、この時期たくさんの汗をかきますので、水分補給は大切です。しかし、水分の取り方によっては食事に影響を与え、食欲不振の原因を作ることにもなります。また、汗と共に排泄されるのは水分だけでなく、ミネラルも一緒に排泄されますので、それらを食事でしっかりと補給してあげないと夏バテを引き起こす事もあります。夏バテしにくい体を整えましょう。

ぱぱっとクッキング

味みその素

この季節は、寝ている間にも汗をかき、水分や塩分が失われます。そこで朝のみそ汁で水分と塩分を補給し、熱中症予防をしましょう。作り置きのみみその素を、椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成。だしいらすずで、忙しい朝に必要な量だけ用意でき、鍋を洗う手間も省けます。

【味みその素】約10食分

- みそ..... 150g
- 削り節.....5g
- 乾燥カットわかめ.....5g

作り方

保存容器に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。冷凍で1か月ほど保存できます。冷凍してもみそは硬くなりません。保存容器、スプーンは清潔なものを用意しましょう。1食ずつラップに包んで保存してもいいでしょう。

食べる時にプラスする具材

- ・冷凍野菜（オクラ、こまつな、ほうれんそう、とうもろこしなど）
- ・すりごま
- ・とろろ昆布
- ・麩
- ・汁物用の乾燥野菜ミックス



「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



<7月の食育予定>

- 7日・・・キラキラ小さなお星さまがのった七夕ゼリーをします★☆
- 20日・・・誕生会では、手作りのハンバーガーが登場します。おたのしみに！



今月は夏野菜たっぷりのカレーライス、マーボーナス、枝豆蒸しパン…など入れました。旬のスイカ、冬瓜、とうもろこしなども登場します。しっかり食べて暑さを乗り切ってくださいね。

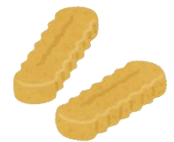
7月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均値	563kcal	19.2g	21.2g	1.9g未満	250mg





ちんすこう



小麦粉 160g きな粉 15g 上白糖 70g 油 70g

小麦粉ときな粉、砂糖を混ぜ合わせ、油を加え、全体的に混ぜ合わせ、生地をひとまとめにし、5cmの長さの棒状に成型し、天板に並べる。180℃に予熱したオーブンで12分ほど焼いて出来上がり。

サクサクの食感に上げるために、生地はこねすぎないようにし、焼き立ては崩れやすいのできをつけて下さい



* 食育の様子 *



ゆり組さん、クッキングで焼き立てパンを作りました。ふわふわのパン生地をさわって、好きな形の動物や食べ物に見立てました。卵を塗り、オーブンで焼いて、出来立てのパンを味わっていましたよ♪とっても楽しかったね。



★ばら組、におい当てクイズをしました★

小さな穴からにおいをかいで、何のお野菜、果物かを当てます。自分で思うものを、色塗りしてもらい、最後はご褒美シールを貼ってあげました。

下はソーダ味、上はブドウゼリーをコロコロに切ったものです。



おからのケーキを作りました!



★ばら組、におい当てクイズをしました★



こども達に、大豆と生のおからも見せました♪体に嬉しいおやつです。

においがしたものを色ぬりしていきます♪

中身は何かぁ～?ふたを開けて答え合わせです。面白かったネ!



ばら組さん、とうもろこしの皮むきをしました。黄色の実が見えると、「わぁ～すごい～!」と喜んでいました。

