



長野こども学園

2025、8、1

8月号



今年は梅雨が早く明け、日ごとに暑さが増し夏本番が続いており、花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけるようにしましょう。夏バテを防ぐためには、ジュースや炭酸飲料より、お茶を飲みましょう。脱水が著しい場合はイオン飲料が効果的です。そして、朝食を抜かないように心掛けましょう。

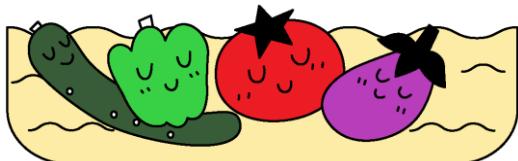


* * * 暑い夏を元気に乗り切る工夫 * * *

その①

夏野菜で熱をとりましょう

胡瓜・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



その②

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとりすぎにも注意してください。



その③

冷たいデザート

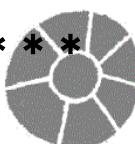
全部凍らせるだけ！おうちでやってみませんか？
 ☆果物を凍らせる・・・フローズンフルーツ
 ☆ジュースを凍らせる・・・ジュースシャーベット
 ☆ゼリーを凍らせる・・・ゼリーシャーベット



その④

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- ★早寝・早起きで、毎日のリズムをつくりましょう。
- ★朝ごはんを食べましょう。
- ★たんぱく質・ビタミン・ミネラルをとりましょう。



缶ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



7日・・・ばら組さんがとうもろこしの皮むきをします。

* 13日 14日 15日は家庭よりお弁当の持参をお願いします。

まだ暑い日が続きます。食べやすい冷たい料理や、香辛料を使った料理などを心がけて提供します。

◎8月の平均値◎

	エネルギー	脂質	タンパク質	塩分	カルシウム
以上児	560kcal	18.2g	20.6g	1.7g	223mg

栄養ひとくちメモ
～頭と体によいもの～

DHAとEPAの摂り方

頭がよくなるとされるDHAと、脂肪を少なくしてくれるというEPAは、魚の「皮と身の間」に蓄えられています。生の「お刺し身」で食べると、DHA・EPAをたくさんとれます。焼いても8割は残っています。ただ揚げ物にすると、DHA・EPAの量が5割も減少してしまいます。

キッズビンバ

ご飯 4人分 あいびき 150g しょうが少々 にんにくおろし少々 焼肉タレ適量
にんじん 60g こまつな 100g もやし 100g ミニトマト 4個 鶏卵 2個 ごま油 少々

- ② 人参は千切りに、小松菜は食べやすい大きさに切る。人参、小松菜、もやしと一緒に茹でる。卵は茹でておく。
② フライパンに油を熱し、合びき肉としょうが、にんにくと一緒に炒める。塩胡椒をし、焼肉のたれで濃いめに味をつける。
③ ①の野菜に、ごま油と塩のみで味をつける。
④ ご飯の上に、③の野菜と肉、茹で卵のスライス、トマトを盛り、出来上がり。



食育の取り組み



↑ ゆり組さん、クッキングで焼き立てパンを作りました。自分で好きな形にしたり、とても楽しそうでしたよ♪



ウインナーとチョコも飾ります♪



自分達で作ったパンは美味しいかったね♪



↑ お箸の使い方を教えた後、小さな大豆や小豆をお箸でつまんで移動させる豆つかみゲームをしました。みんな上手にお箸の先を使って、とても集中していました。



頑張ってできたよ～！！



ほとんどの子がこの持ち方をしていましたよ。



七夕そうめん&鶏天&とうもろこし&フチザリー

とうもろこしをむきました

ジャンバラヤ&フロッコリーサラダ&スープ&パイン

★七夕のメニュー★

このお野菜はなんでしょう？残念ながら子供は分かりませんでした。今が旬の冬瓜です。



誕生日会のメニュー

