

給食だより

令和3年8月号

細野保育園

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！
日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節ですので熱中症や夏バテ
に気をつけ元気に過ごしましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での運動だけでなく室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して、こまめな水分補給が重要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



コーンフレークおこし

「このおやつ
どうやって作るの？」と
子どもたちに大人気だったおやつ

<材料>作りやすい分量

バター	35g
マシュマロ	50g
コーンフレーク（甘くないもの）	90g



- 1、 バットや四角いお盆にクッキングシートを敷いておく。
- 2、 コーンフレークは細かく砕いておく。
- 3、 鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたらマシュマロを入れて弱火でじっくりと溶かす。
- 4、 マシュマロが溶けたら火を止めてコーンフレークを加え混ぜ合わせる。
- 5、 1のバットに4を入れ、上からクッキングシートをのせ、形を整えながら手で薄く押しつぶす。
- 6、 冷蔵庫で冷やした後、好きな形に切ったら出来上がり！！