

食育だより 8月号

鴨島中央認定こども園 給食室

暑さに負けずに過ごしましょう

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると栄養のバランスが乱れ、体調が崩れやすくなります。夏を元気に過ごすためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。こまめな水分補給も忘れずに！



8月食育目標 早寝・早起きしっかり朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝は忙しく朝食づくりに時間をとることができない方も少しの工夫で栄養たっぷりの朝食を用意することもできます。オススメ！朝食メニュー

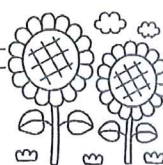


①夏野菜ツナマヨ丼・・・夏野菜のきゅうりやトマトなど冷蔵庫にある野菜をツナマヨの上ののせて丼ぶりにして食べるたんぱく質やビタミンも豊富な朝食が出来上がります。

夏野菜には水分がたっぷり含まれ、体を冷やす作用があります。朝ごはんには夏野菜を食べることで熱中症対策にもなります。

②納豆しらす丼・・・ごはんに納豆を盛り、かまあげしらすと佃煮のりをのせて出来上がり！しらすと佃煮のりに塩分が含まれているので醤油をかけずに食べてください。

オクラをのせてもおいしいです♪



*夏場は朝から火を使わずに手軽に栄養補給ができる丼物がおすすです。

親子で作れる簡単おやつレシピ

ミルクくずもち

材料（1人分）

牛乳	40g
片栗粉	6g
きな粉	4g
みつ 黒砂糖	5g
水	5g

◆作り方

- ①牛乳と片栗粉を泡だて器で混ぜる。
- ②片栗粉が溶けたら火にかける。
- ③焦がさないようになり、重くなったら火からおろす。
- ④型に入れ冷やし、固まったら一口大に切る。
- ⑤黒砂糖で黒みつを作る。

塩分のとりすぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。

ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。

