



8月

食育だより

【テーマ】暑さに負けない

【食育目標】○いろいろな食べ物を食べる
○水分のとり方に注意する

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

★夏を元気に過ごす3つのポイント★

- 1 規則正しい食事** 1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。
冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。
つるつる麺だけの食事も気をつけましょう
- 2 しっかり遊びましょう** しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くりズムを大事にしましょう。
外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！
- 3 十分身体を休めましょう** 睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。
冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



こまめに水分補給をしましょう！

子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。

また、室内の冷房の効いたところにいると、水分補給を忘れやすくなります。

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

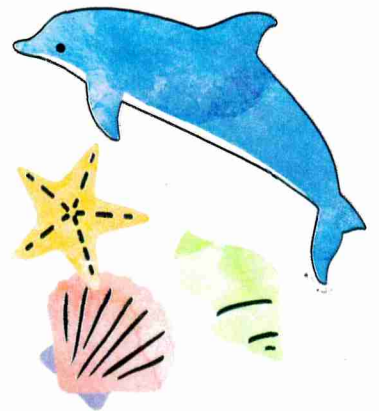


今月のレシピ

出仲間こども園“特製 焼肉のタレ”

《材料・・・約5～6人分》

玉ねぎ (すりおろし)	50g
おろしにんにく	4g
りんご (すりおろし)	80g
砂糖	16g
濃口しょうゆ	50g
みりん	32g
ごま油	16g



《作り方》

鍋にすべての材料を入れてひと煮たちさせると完成♪

☆園でとても好評でしたのでご家庭でも是非お試し下さい(^^♪

