

# 食育だより

いよいよ7月になりました。

子どもたちは、暑い中で汗をかきながらお外遊びを楽しんでいます！

暑さで体調を崩し、夏バテになることもあります。

こまめな水分補給と規則正しい生活、バランスの取れた食事を食べて

元気にたくさん遊びましょう♪



## 熱中症対策

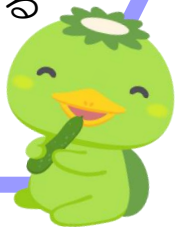
- 子どもは背が低い分、地面からの照り返しも強くなります。
- 歩くときはできるだけ日陰を選びましょう。
- 「喉が渴いた」と思う前に水分をこまめに摂りましょう。
- 塩分の補給も忘れずに。
- 早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けましょう。

## 旬の食材

《きゅうり》

全体の 95%が水分であるきゅうりは、水分補給に役立ちます！

火照った身体を冷やしてくれる働きがあります♪



## 人気メニューのご紹介

子どもたちに人気のあったメニューのレシピをご紹介します♪

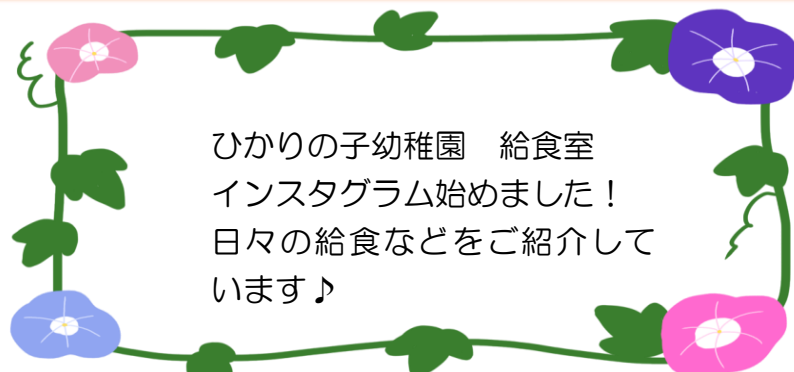
今回は、4/7（木）に登場した「豆乳スープ」のレシピです！

### 材料（1人分）

- ジャガイモ 15g
- 人参 5g
- 玉葱 15g
- ほうれん草 10g
- 豆乳 80g
- 水 40g
- コンソメ 2g
- 塩 少々

- ① ジャガイモ・人参・玉葱・ほうれん草は好きな大きさに切る
- ② 鍋に水・コンソメ・①で切った野菜を入れて火にかける
- ③ 野菜に火が通ったら、豆乳を入れて温める
- ④ 塩で味を調べて、お皿に盛り付けたら完成

※園での材料・味付けになります。ご家庭で調理される際には、お好きな材料や、味付けに変更してください。



ひかりの子幼稚園 給食室  
Instagram始めました！  
日々の給食などをご紹介します♪

