

7月 きゅうしょくだより

令和2年7月1日
八千代保育園

★防ごう脱水症！

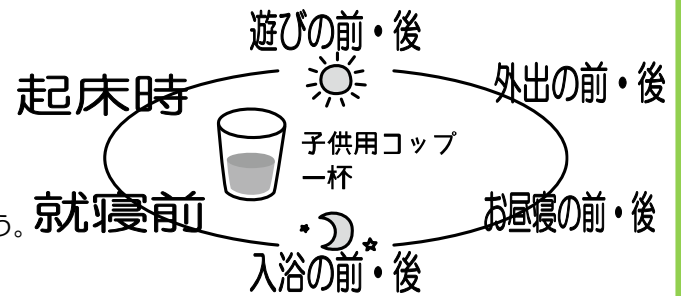
この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。

予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

● 水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。

こまめに、子供用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



○夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分が豊富で、体の余分な熱をとり、体を冷やす作用があります。また、ビタミンCやEが豊富で、免疫を高める効果もあります。

きゅうり 体の余分な水分を排出するのを助けます

選び方…イボが鋭く立っているもの

なす 紫色の成分は体の細胞を守って、病気や老化から体を守ります。

選び方…ヘタがしっかりしていてとげがあるもの、紫色が濃いもの

すいか 体に吸収されやすい糖質やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。

利尿作用があり、老廃物の排出を助けます。

選び方…色ツヤが良く柄がはっきりしていて、種が黒いもの



保育園のレシピ♪

【枝豆のケーキサレ】

＜材料 幼児1人分＞

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・枝豆 9g
- ・粉チーズ 3g
- ・無塩バター 3g
- ・卵 5g
- ・牛乳 5g
- ・砂糖 2g

＜作り方＞

- ① 枝豆は茹でて薄皮もとり、ウィンナーは輪切りにしておく。バターは溶かしておく。
- ② 卵を割り、砂糖、牛乳、粉チーズを混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、ある程度混ぜたら①と溶かしバターを加える。
- ④ パウンドケーキ型に入れ200℃で25分ほど焼いたら完成！

☆焼き時間は家庭のオーブンで

調整してください。

