きりん保育園

令和2年8月キッズだより

夏本番となりました。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行いましょう。
夏バテは体の消化機能が低下し食欲不振になり、ビタミン・ミネラルの摂取不足が続き、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に夏を楽しみましょう！

8月献立のポイント

＊暑いこの時期に食べやすくスタミナのつくメニューを取り入れています。
ソース焼きそば・モーウィ和え物・レバニラ炒め・ゆし豆腐・チキンカレー・鶏肉の南蛮漬け・冷やし中華
豚肉とレバーの焼肉・もずくの酢の物・冬瓜ンプシー・ドライカレー・へちまの味噌汁・フルーツポンチ
など予定しています。
＊ゴーヤー、へちま、おくら、冬瓜、モーウィ沖縄の美味しい夏野菜を多く取り入れています。

今月のおすすめレシピ

ぶどうゼリー　作りやすい分量

＊ゼラチン	10ｇ
＊水	30ｃｃ
砂糖	25ｇ
ぶどうジュース	200ｃｃ
水	100ｃｃ

①水30ｃｃに粉ゼラチンを振り入れ10分程ふやかします。
②鍋にジュースと砂糖と水を入れて弱火にかけ、沸騰直前まで温めます。**※ゼラチンは沸騰では固まりにくくなる！！**
③火からおろし、①のゼラチン液が溶けるまでしつこく混ぜる。
④粗熱がとれたら器に流し入れ、ラップして冷蔵庫で冷やす。

＊ジュースの甘みでお砂糖の量はお好みで調整してください
＊ぶどうジュースをシークヮーサージュースなどに変えたり、色々作ってみて下さいね！

＊水分補給のポイント

子供は大人よりも身体の水分量の割合が多いため脱水症状を起こしやすいです。
運動後、入浴後、汗をかく前後、子供が欲しがるときが水分補給のタイミング。特にたくさん汗をかくこの季節は、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を与えるように心がけましょう。
甘いジュースばかりでなく、麦茶や水、イオン飲料（スポーツドリンク）、時には夏野菜やスイカなどで水分補給をしてみてください。
※スポーツドリンクは塩分を含むため飲み過ぎに注意です！

＊規則正しい食事時間

家庭での食事時間は決まった時間に食べていますか？
大人は1日3回、子供は3回の食事では必要な栄養を補えないのでプラス1回（おやつ）
間食の量の目安は1日の必要量のおよそ15％（200kcal前後）です。保育園では3時頃におやつを食べます。おうちでも食事の時間を決めてお腹の空く生活リズムをつけましょう