きりん保育園

# 令和4年7月キッズだより

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子供たちですが、遊びに夢中になると熱中症が心配ですね。日々の食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し、食欲不振にもなります。園では食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに水分補給にも十分注意しています沖縄の旬を迎える野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので上手に取り入れて楽しく夏を過ごしましょう。

## 7月献立のポイント

＊今月は沖縄県産品奨励月間です。県産食材の利用を多くしています。
＊7月7日木曜日は七夕の行事食を予定しています。
＊夏野菜のトマトシチュー・モーウィ梅和え・オクラの和え物・冬瓜ンブサー・冷やし中華ウンチェーチャンプルー・へちまンブサー・ゴーヤーケーキ・もずく入りにらひらやーちー冷やしそうめん・ゴーヤーかき揚げ等を予定しています。

## ～今月のおすすめレシピ～ 黒糖くずもち（作りやすい分量）

| | | |
|---|---|---|
| 黒糖 | 50g | ①粉にした黒糖と三温糖と芋くずとタピオカ粉を全て混ぜる。 |
| 三温糖 | 50g | ②鍋に①と計量した水を入れて泡立て器を使い中火にかけながらトロミが |
| 芋くず | 65g | つくまで混ぜる。 |
| タピオカ粉 | 25g | ③トロミが重くなってきたら木べらに替えて更に焦げないように混ぜる。 |
| 水 | 500cc | ④③が餅のように粘り気と透明感が出てきたら耐熱容器に移して冷ます。 |
| ＊きな粉 | 30g | ⑤④を切り分けたり、スプーンで削り取ったら仕上げにきな粉をまぶす。 |

## 夏バテ対策、夏に摂りたい栄養

**ビタミンA**

抗酸化作用を持つビタミンで肌の健康維持、発育促進、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。（レバー・人参・モロヘイヤなど）

**ビタミンB1**

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素。不足すると分解できない糖質が残り疲れやすくなります。（豚肉・うなぎ・玄米など）

**ビタミンC**

免疫力があがり、風邪の予防、病気に負けない強い体を作ります。また、肌の老化を防いだり紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。
熱に弱いので生での摂取がおすすめです。（赤ピーマン・ゴーヤー・キウイなど）

**クエン酸**

疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝を促します。ミネラルの吸収を促進する働きもあります。
（レモン・グレープフルーツ・梅干しなど）

**乳酸菌**

夏の体調不良は腸の疲れからくることも。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。（ヨーグルト・チーズ・ぬか漬けなど）