



令和5年7月キッズだよ!

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、遊びに夢中になり熱中症などが心配ですね。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、食欲不振になります。保育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きたいと思えます。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、色々な食品を上手に取り入れながら、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日金曜日は七夕の行事食を予定しています。
- * 冬瓜・茄子・青パパイア・ゴーヤー・オクラ・モーウィ・ズッキーニ・へちま・すいか・パイナップルなどたくさんの夏野菜や果物を使用しています。



～今月のおすすめレシピ～ 黒糖くずもち (作りやすい分量)

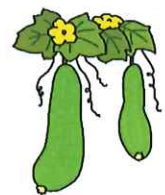
- 黒糖 50g ①粉にした黒糖と三温糖と芋くずとタピオカ粉を全て混ぜる。
- 三温糖 50g ②鍋に①と計量した水を入れて泡立て器を使い中火にかけながらトロミが
- 芋くず 65g つくまで混ぜる。
- タピオカ粉 25g ③トロミが重くなってきたら木べらに替えて更に焦げないように混ぜる。
- 水 500cc ④③が餅のように粘り気と透明感が出てきたら耐熱容器に移して冷ます。
- * きな粉 30g ⑤④を切り分けたり、スプーンで削り取ったら仕上げにきな粉をまぶす。

夏の健康管理は旬の食材を食べて水分補給を忘れずに!

- * 胡瓜・茄子・冬瓜などの瓜類は体を冷やす効果があり余分な水分を排出する利尿作用があります。
- * 果物・芋類・緑黄色野菜はβカロテンやビタミンCが多く、肌回復効果があります。
- * うなぎ・レバー・緑黄色野菜はビタミンAを多く含み疲労回復に効果があります。
- * アジ・イワシ等の青魚は発汗で濃くなった血液をサラサラするDHA・EPAを含みます。

熱中症対策

- ① こまめに水分補給。(水や麦茶、時には3倍位に薄めたスポーツドリンク→必ず薄めましょう)
- ② エアコン・扇風機を上手に利用する。
- ③ 冷たいおしぼり・タオルで身体を冷やす。
- ④ 温度計や湿度計の設置。(夏の適温は25℃～28℃、適湿は45～60%)
- ⑤ 部屋の風通しを良くする。
- ⑥ 寝不足や疲れや下痢など体調不良の場合は上手く体温調節が出来ません。まずはコップ1杯の水を!



早寝早起き朝ごはんできれい暑い夏も元気いっぱい過ごしましょう