



## 令和6年7月キッズだより

暑い夏でも汗をかきながら元気いっぱい遊ぶ子供たち、夏の到来です。食中毒の対策として保育園では材料の管理・加熱調理にさらに気を付けていきます。また、たくさん汗をかくこの時期は熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛けて生活リズムを整えましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」

### 7月献立のポイント

- \* 1日から31日は県産品奨励月間です。沖縄の県産食材をたくさん使っています
- \* 沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくら、へちま、アーサ、もずく、すいかなど暑い夏でも食べやすい献立を取り入れてます。



### 今月のおすすめレシピ～

#### みるくぜんざい (作りやすい分量)

- |          |       |                              |
|----------|-------|------------------------------|
| 金時豆      | 130g  | ①金時豆はたっぷりの水に浸漬し冷蔵庫で半日ほど保管する。 |
| 押麦       | 30g   | ②①を適量の水で中火にかけ押麦も加える。豆が煮えたら   |
| さつま芋(正味) | 200g  | 一口サイズのさつま芋と三温糖・黒糖を入れて更に煮込む。  |
| 三温糖      | 50g   | ③仕上げにスキムミルク・牛乳・加糖練乳を加えて弱火で   |
| 黒糖       | 50g   | 10分程煮込み出来上がり！                |
| スキムミルク   | 大さじ1杯 | ※冷たく冷やしてどうぞ～！！               |
| 牛乳       | 50cc  |                              |
| 加糖練乳     | 大さじ1杯 |                              |

### 夏バテ対策に摂りたい栄養素

#### 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体の新陳代謝を促します。血液を改善したり

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)

