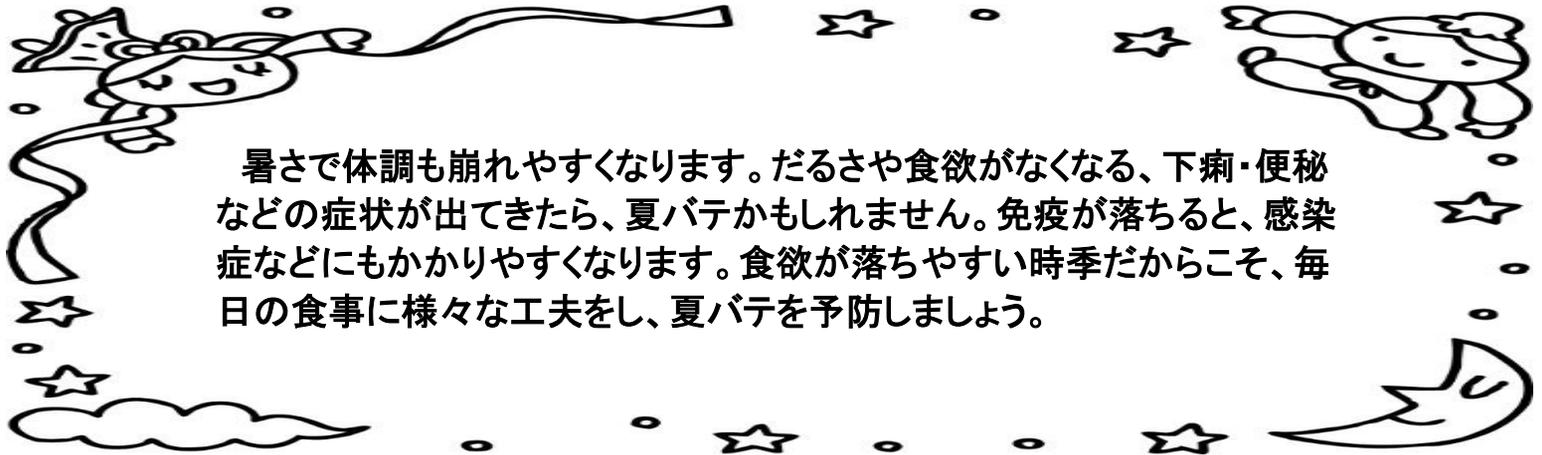




給食だより

◎夏バテを予防しよう



暑さで体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

◎おすすめレシピ

今回はリクエストのあったメニューを紹介したいと思います！
ぜひおうちでも作ってみてください！

○フレンチトースト

材料：(3～5歳児1人分)

- ・食パン 6枚切りの半分
- ・卵 12g
- ・砂糖 7g
- ・牛乳 30g
- ・バター 2g

作り方

- ①ボールに卵を割って、泡だて器で溶く。
- ②①に砂糖と牛乳を入れ、砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。
- ③②に食パンを入れて絡め、15～30分程度漬けておく。
- ④熱したフライパンに、バターをなじませ、③を入れて中火で両面を焼く。

☆パンを食べるサイズに切ってから漬けこむと染みこみやすく、やわらかく仕上がります。



はらわた餅

23日、土用の丑の日に「今年も一年子ども達のお腹が痛くありませんように」と願って高倉神社(お腹の神様)のはらわた餅を食べます。

7月は、おにぎり弁当の日です。お楽しみの果物は園で準備しますので、おにぎりのみでお願いします。(0, 1歳児は、まごころ弁当をお願いします)

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎない様に気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因にもなりますので注意してください。