



げんきっ子だよ!

令和2年8月



夏本番です。子どもたちはプール遊びやどろんこ遊びなどで元気に遊んでいます。

夏は、楽しいイベントがたくさんありますが、熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が必要です。



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



水分のとり方に気をつけましょう



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

(1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2) 飲み物は冷やし過ぎない。(3) 一度に大量に飲まない。(4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



世界の料理<韓国>

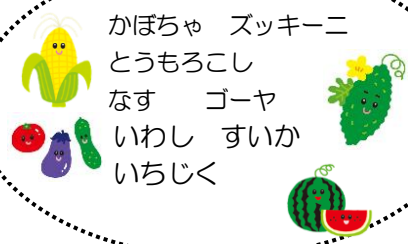
韓国を代表する食べのものの一つは「キムチ」です。キムチは、塩漬けにした白菜や大根などの野菜を「ヤンニョム※」という調味料と一緒に漬けて作ります。※ヤンニョムは、塩・とうがらし・にんにく・しょうがなどを混ぜた調味料

子どもたちは、小さい頃からキムチを食べていて、刺激のある辛い物にも慣れていきます。

★おはよう! こんにちは! こんばんは! アンニョンハセヨ

★ありがとう カムサハムニダ

今月の旬の食材



かぼちゃ スッキーニ
とうもろこし
なす ゴーヤ
いわし すいか
いちじく



今月の献立よ!

8月25日(火)実施

千ヨレギサラダ

<作り方>

材料 (大人2人・子供2人)

キャベツ	160g	ごま油	3g
人参	30g	しょうゆ	15g
きゅうり	50g	砂糖	少々
にんにく	少々	白ごま	2g
しょうが	少々	韓国のり	適宜

- 1 キャベツは1cm幅の短冊切り、人参は2cm幅の千切り、きゅうりは薄切りにする。
- 2 にんにくとしょうがはすりおろし、ごま油、しょうゆ、砂糖、白ごまと混ぜ合わせておく。
- 3 1の野菜は茹でて冷ます。
- 4 水気をしぼった3を2の調味料で和える。
- 5 4に韓国のりを混ぜて冷蔵庫で味をなじませる。