



げんきっ子だより

令和 6年 7月



プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



今が旬の食材

枝豆 オクラ かぼちゃ きゅうり
ズッキーニ とうもろこし トマト
なす ゴーヤ すいか いわし など

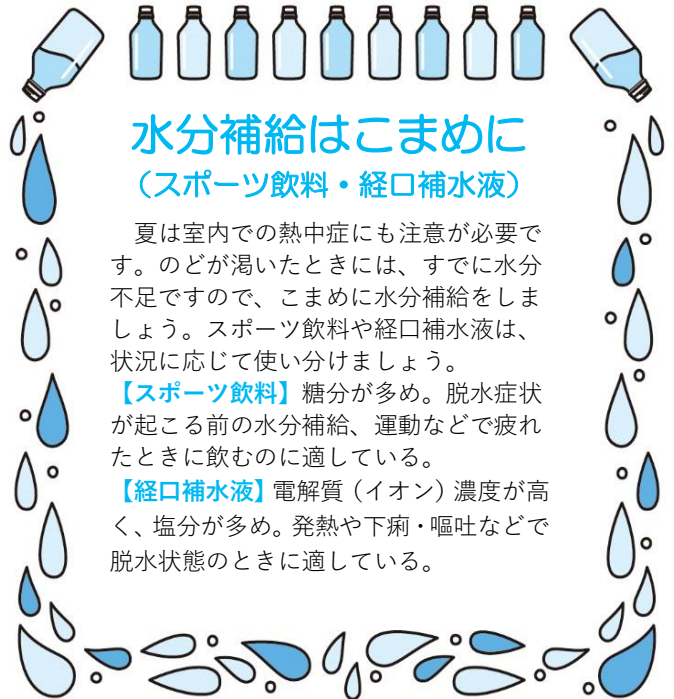


水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



おすすめ



◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- 豆 乳…230ml
- 片栗粉…大さじ5強
- 砂 糖…大さじ2・1/2
- きなこ…大さじ2・1/2
- 砂 糖…大さじ1
- 塩 …少々

※「きなこ」は多めにあっても美味しいです！

豆乳くずもち

保育園で人気のレシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では7月2日・16日(火)未満児さんに提供します。

◆作り方

- ①きなこ、砂糖、塩はあわせておく。
- ②鍋に豆乳、片栗粉を入れて火にかける。
- ③絶えずかき混ぜていくと糊状になる。火の調整をしながら更に練り、つやが出てきたら火を止める。
- ④バットに①のきなこを半分くらい広げ、そこに③を広げる。
- ⑤残りのきなこを振り広げる。
- ⑥ラップで隙間なく覆い、軽く押さえて伸ばす。
- ⑦冷蔵庫で冷やし、適当な大きさに切って盛り付ける。