



食事だより

令和6年7月
南陽幼保園



気温が高い日が続き、汗をかく季節になってきました。気温も高く、日差しも強くなるこの季節は、身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。バランスのよい食事、早寝早起き、適度な水分補給をしっかりと行い、季節に負けない体づくりを頑張っていきましょう！！

水分補給を見直してみましょう！

子ども達は、大人よりも多くの水分を必要とします。大人では、体重の60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多いからです。

水分補給のポイント

- ① のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を
- ② 冷たいものは、ゆっくりと
- ③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意！！



※甘い飲み物は、糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病など生活習慣病を招くことになりかねないので日頃から気をつけましょう。



チーズの塩味が
ポイントなのさ♡

チーズキャロット蒸しパン

朝食にもいいですよ😊

★作り方★

材料（カップ10個分）

- ホットケーキミックス 200g
- プロセスチーズ 100g
- にんじん 50g（1/3本）
- サラダ油 小さじ2
- 牛乳 200cc（コップ1杯）

1. にんじんは、すりおろす。
2. チーズは、サイコロ状に切る。
3. ホットケーキミックスににんじん、牛乳を加えて、さっくり混ぜる。
4. サラダ油、チーズを加えて、軽く混ぜる。
5. カップにスプーンで生地を入れる。
（膨らむので、入れる量を加減する）
6. 蒸し器で、約10分蒸す。
7. 竹串を刺し、生地がつかなければ完成！



食中毒が多発する季節です！！

じめじめとした季節が続きます。気温が高く、湿度も高い時期は、細菌の繁殖に適しています。

食中毒3原則

- ① つけない＝洗う！分ける！
手をこまめに洗いましょう。
食材によって、調理器具を分けることをお勧めします。肉や魚、生野菜に使うまな板や箸など
- ② 増やさない＝低温で保存する。
高温多湿の環境を避け、冷蔵庫を活用しましょう。
- ③ やっつける＝加熱処理
菌は、加熱によって死滅します。また、使用器具の熱湯殺菌、台所殺菌剤（塩素）も効果的です。

