



8月の給食だより

8月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

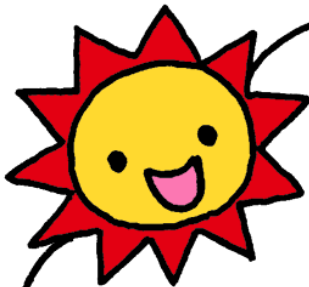


梅雨明けしたとたん、じりじりと日差しが肌に刺さるような本格的な夏がやってきました。今年はお祭りやイベントがあり楽しみたい一方で、熱中症には気を付けたい時期でもあります。家族みんなで体調管理に気を付けて暑い夏を乗り切っていきましょう。



熱中症対策に！ 簡単手作りドリンク

熱中症対策に飲むなら市販のスポーツドリンクなどがありますが、塩分は多少多くても汗に流れますが、糖分が高いのは心配ですね。そこで今すぐ出来るとても簡単なドリンクをご紹介します。



【スイカのドリンク】…スイカ・・・200g
水・・・50～100ml
塩・・・0.6g（指でひとつまみ）

※全てミキサーやブレンダーに入れ、よく混ぜて出来上がり。スイカは9割が水分と言われているので、水は少なめでも大丈夫です。

【ミネラル麦茶】…麦茶・・・400ml
塩・・・0.6g（指でひとつまみ）

※市販で売っている麦茶のティーパックなどで麦茶を作り、分量の塩をいれます。よく混ぜて出来上がり。

【美肌ジュース】…トマト・・・150g
グレープフルーツ・・・半分
はちみつ・・・大さじ1～2

※トマトは皮を剥き一口大に切る。グレープフルーツも同様に切る。ミキサー等に入れ攪拌する。はちみつを加え、好みの甘さに仕上げる。（満1歳未満の子どもには、はちみつは与えないください。）



☆クッキングがあります☆

8月22日（火）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを予定しています。

持ち物…エプロン、三角巾、マスク

爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪



