



8月給食だより

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園

厳しい暑さが続いています。子どもたちは水遊びや虫探しなどで元気に遊んでいます。日陰で過ごしたり、たっぷりと水分を補給するなどし、早めの就寝を心がけて疲れをためないようにしましょう。



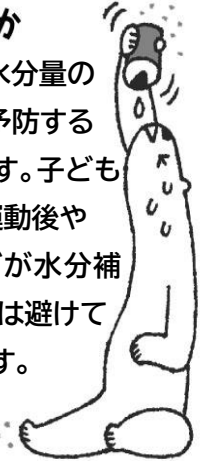
親子クッキングのすすめ

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで料理への興味をもち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。出来上がった時の達成感や、自分で作ったものを食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけではなく、運動後や入浴後、汗を描いたときなどが水分補給のタイミングです。甘いものは避けて麦茶や湯冷ましがおすすめです。



手作りアイス

【材料(2人分)】 ☆マシュマロ 20g ☆牛乳 60g

- ① 耐熱性のボールにマシュマロと牛乳を入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで1分加熱する。泡だて器で マシュマロが溶けるまでかき混ぜる。
- ② あら熱がとれたら、バット等に入れ冷凍庫に入れる。
- ③ 30分程度冷凍したら、いち度取り出して、全体をよく混ぜ、さらに1時間程度冷凍したら完成。



7月29日のおやつで提供された、手作りアイスレシピのレシピです。子どもたちは「冷たくておいしい!」と大喜びのおやつでした。ご家庭でも、ぜひ親子で作って召し上がってみてください。

