



7月の食育だよ!

令和5年
6月29日

かめき保育園

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。のどが渴いたときには、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。



* * * * *

旬をあじわおう!!

トマトライス (幼児5人分)

米 250g トマト 200g

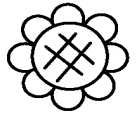
コンソメ2.5g 塩 1g

バター 25g

※水は米の1.1倍

- ①米は洗って水をきる
- ②トマトはヘタを取り湯むき・種取をして2cmのサイコロ
- ③米・水・コンソメ・トマトを入れて炊飯器で炊く
- ④バターをサイコロに切って炊きあがりに入れる

7/18の献立です



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

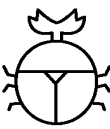
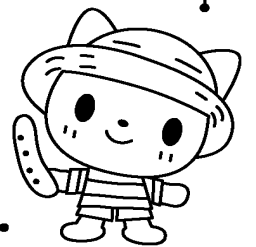
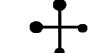
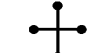
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!



クッキング (幼児のみ)★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに

持ってきてください

7月 12日 (水) 夏野菜クッキング

7月 18日 (火) のりのりおにぎり

★爪も必ず確認して長ければ切って

きてください

