

令和6年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

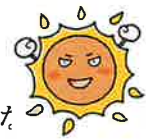
夏こそ重要！大切にしたい栄養バランス

夏を元気に過ごすためには、香辛料（カレー粉、にんにく等）や、かんきつ類などを取り入れて食欲増進を図って、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

この時期は熱中症にも注意です！

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しい運動によって脱水や体温が高い状態になり、体温調節する機能が働かなくなることです。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



本格的な暑さの前に、暑さに慣れましょう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、軽めの運動から始め、少しずつ暑さに慣れましょう。

こまめに水分補給をし、無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

フルーツかん

●材料	(4人分)
ゼラチン	5g
上白糖	50g
好きなフルーツ	お好みで
・みかん缶詰	
・パイナップル缶詰	
・キウイフルーツ	

- ① ゼラチンを 50ml のお湯でよく溶かす。
- ② 溶けたら上白糖、水 100ml、缶詰の汁 100ml を加えよく混ぜて、バットや型に流し入れる。
- ③ ②に好きなフルーツを入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

★フルーツはお好みでどうぞ。

甘いのが好きな方は、水を減らし、缶詰の汁を多くしても美味しいです。