

# 8月の食育だより

暑い日が続きますが、元気にお過ごしでしょうか。

これからもっと気温が上がる時期を迎えます。暑さ対策も忘れずに！

水分補給は大事ですが、冷たい飲み物の飲みすぎには注意して、十分な睡眠とバランスの摂れた食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

## 夏野菜～ピーマン～

夏の緑黄色野菜のピーマン。

ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。

しかし、ちょっぴり苦いため、ピーマンが苦手な子は多いですね。

ピーマンはお肉との相性が良いので、チンジャオロースや肉詰めや、細かく刻んでハンバーグの具材にすることで食べやすくなります。

ひと工夫を加えて、ピーマンを美味しくいただきますよ^^

## 水分補給のポイント

子どもの体は80%が水分。大人より汗をかきやすいため、脱水症状の危険性も高いのです。

戸外へ出掛ける前後に必ず水分補給を。常温か少し冷たいくらいの水分を飲む。ジュースではなくお茶か水を。

正しく水分補給を行い、脱水症状を防ぎましょう。

## なす・冬瓜・なし

8月の旬の食材です。給食で提供します^^  
まだ、食べたことのないお友だちは、提供前にお家で食べてくださいね♪



とこちゃん保育園のおはぎ



材料(4人分)

ご飯	250g	きな粉	10g
あんこ	80g	砂糖	5g

作り方

- ① きな粉と砂糖をまぜる。
- ② あんこを4等分にし、丸める。
- ③ ご飯をしゃもじ等でつぶす。
- ④ ラップにつぶしたご飯をしき、丸めたあんこを中心に、俵型にする。
- ⑤ 俵型になったご飯にきな粉をまぶして出来上がり♪

炊けたご飯をつぶして丸めるため、もち米は使わずに、子どもたちが食べやすく作っています^^

また、あんこが中に入っているため、あんこが苦手な子どもにも人気です！