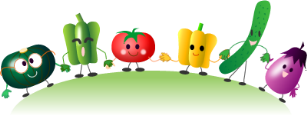


レシピ紹介・・・子どもたちに人気のおやつメニューをご紹介します。

味付け・かたさはお好みで調整してくださいね☆

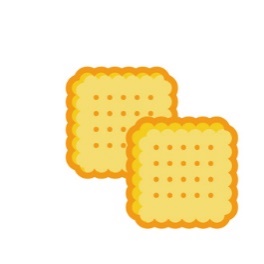
きゅうしょくだより

**聖隷浜松病院ひばり保育園　2021年8月号** 





　１年で一番暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

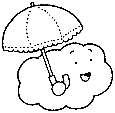


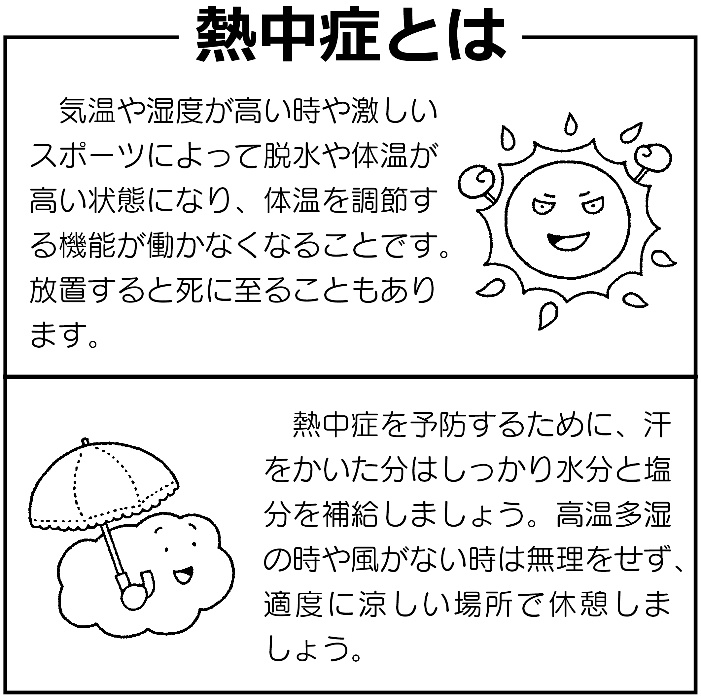
カレー風味の野菜が入ったクラッカーです。

噛む練習にもなりますよ♪

カレークラッカー



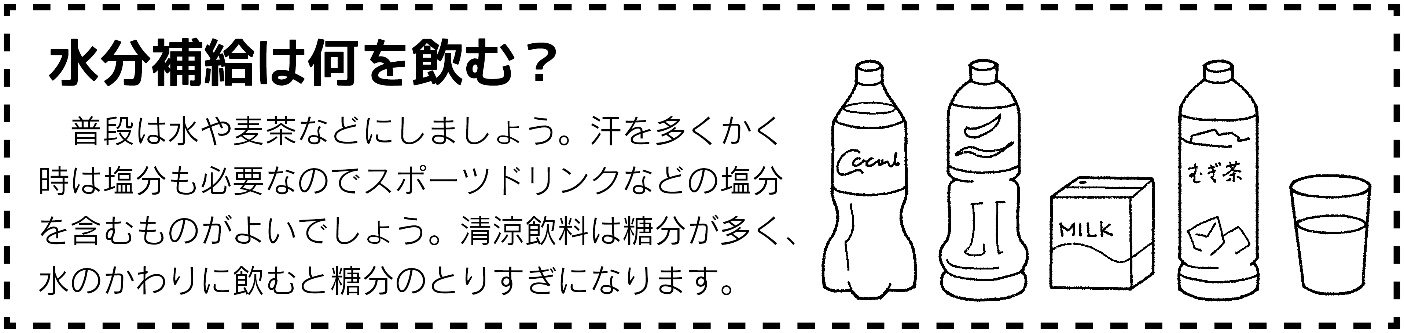
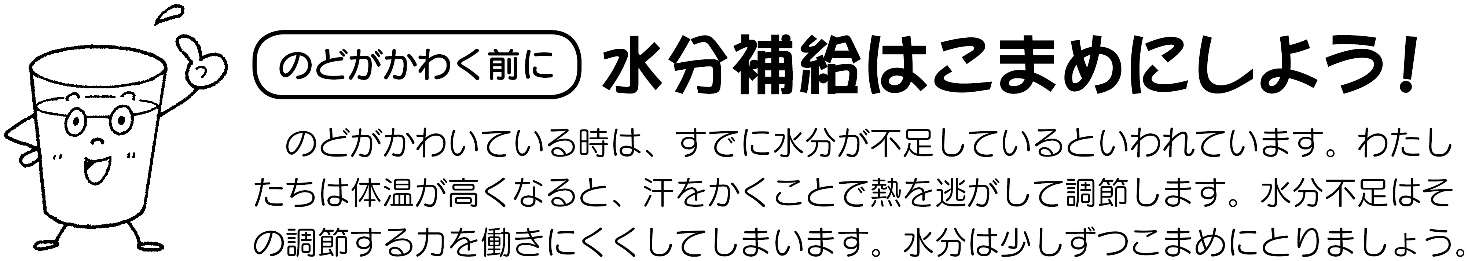




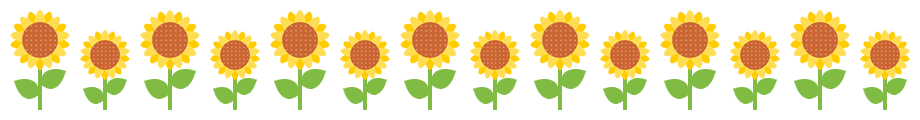
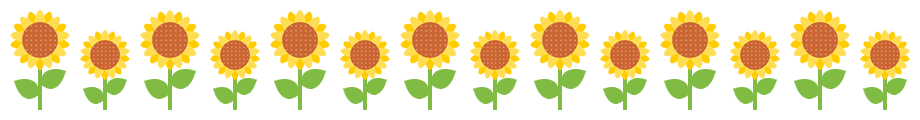
|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 作りやすい分量 |
| 人参 | 1/2本 |
| 小麦粉 | 60g(大さじ7) |
| 片栗粉 | 60g(大さじ7) |
| 油 | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| カレー粉 | 少々 |

|  |
| --- |
| 作り方 |
| 1. 人参はすりおろしておく。   （または、みじん切りにしてレンジでやわらかくしておく）   1. ①にその他の材料をすべて入れ、へらなどで切るように混ぜる。 2. 全体がまとまったら、厚さ2㎜程度にめん棒などでのばす。 3. フォークなどで表面に穴を開け、食べやすい大きさにカットする。 4. 200℃のオーブンで20分程、焼き色がつくまで加熱する。 |

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。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。



　のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



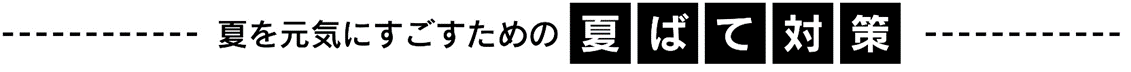
　普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



高野豆腐のきな粉焼き

煮物のイメージが強い高野豆腐がおやつに大変身！たんぱく質・カルシウムの豊富なおやつです★

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 作りやすい分量 |
| 高野豆腐 | 80ｇ |
| 豆乳 | 70ｇ |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| 米粉 | 大さじ2 |
| きなこ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 水 | 大さじ3 |
| 油 | 大さじ1 |



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。

|  |
| --- |
| 作り方 |
| 1. 高野豆腐をもどし、水気をしっかりと絞って食べやすい大きさに切る。 2. 豆乳に砂糖を加え、しっかり混ぜ合わせて砂糖を溶かす。 3. 米粉、きなこ、塩、水、油を混ぜ合わせる。 4. 高野豆腐に②を加えて、液体を全て浸み込ませる。 5. ④に③を加えてやさしく絡める。 6. ⑤を天板に並べてオーブンで15分程、焼き色がつくまで加熱する。   ＊米粉は片栗粉でも作れます。砂糖の量はお好みで加減をしてください。 |



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

冷たいものばかりでなく、温かいものもとりましょう。