

まゆしよくだより



聖隷こども園のとり豊田 2020年7月号

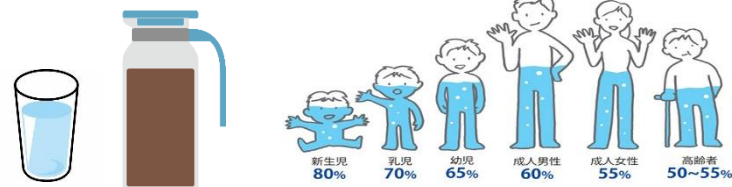
既に夏のような暑さと日差しを感じる日が出始めました。早くも暑さ対策が必要なようです。特にこの時期は、急な気温の上昇に身体がついていかずに食欲が低下しやすくなるので、しっかりと食事や水分補給ができるようにサポートしていきたいと思います。



熱中症対策に水分補給は大切！

遊びに夢中になっていて飲まない、普段から水分を欲しがらない等、必要な水分がとれているのか心配する声を聞くことがあります。子どもは、体重あたりの水分量が大人よりも必要（子どもの体内水分量は65~80%！）であることに加えて、汗や尿として身体の外に早く出ていきやすいこと、体温調整機能が未熟なことからも意識して摂取していく必要があります。

水分補給のコツ！



☆こまめに水分補給を促す。

☆飲む量は1回でコップ1杯程度。（がぶ飲みはすぐに排出されてしまいます）

☆日常的には白湯か麦茶が最適！

☆飲み物を好まない場合は「ゼリー」でも可。「スープ」や「味噌汁」を積極的に！（実は給食のおかわり率No.1）

☆汗を大量にかき、水や麦茶では心配な時は乳幼児用のイオン飲料を！（無い場合は大人用を2倍量に薄める）

☆脱水時には経口補水液を！（病院受診してください）

環境省：熱中症予防情報サイトより

レシピ紹介・・・絵本献立や子どもたちが良く食べてくれたメニューをご紹介します。



『マフィンおばさんのぱんや』のジャムとココアのぶどうパン

絵本『マフィンおばさんのぱんや』からのおやつです。「マフィン」のようになりました！

材料	作りやすい分量	作り方
無塩バター	10g	① バターに砂糖を加えてよく混ぜる。 ② ①に溶き卵、豆乳、ホットケーキミックス粉、ココア、ジャム、干しぶどうを順に加えて混ぜる。 ③ 鉄板に②を入れ、170°Cのオーブンで20分程度焼く。 （※焼く時間はオーブンによって異なります）
砂糖	10g	
卵	1個	
豆乳	80cc	
ホットケーキミックス粉	160g	
ピュアココア	2g	
いちごジャム	30g	
干しぶどう	10g	



休日にお出かけするのもまだ心配だし、
おうち時間どうしよう、、、
そんな時はお子さんと一緒にクッキングにチャレンジしてみませ



げんきサラダ



絵本『サラダでげんき』からのお料理です。
読み聞かせをしたあとは料理のイメージがふくらみますね。
赤・緑・黄・白のなかまが全部そろう一品です。

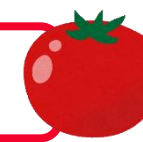
材料	作りやすい分量
キャベツ	2枚
きゅうり	1/4本
人参	1/6本
コーン缶	大さじ2
トマト	1/4個
ハム	2枚
塩昆布	少々
かつお節	少々
*オリーブ油	大さじ1
*酢	小さじ2
*砂糖	小さじ2
*食塩	少々

- ### 作り方
- ① キャベツ、きゅうり、人参、ハムは千切りにする。キャベツと人参は茹でておく。
 - ② トマトは角切りにする。
 - ③ ボールに①と②、コーン、塩昆布、かつお節を入れて合わせる。
 - ④ *でドレッシングを作り、③を皿に盛りつけたらドレッシングをかけて完成。



ドレッシング作りは「シャカシャカ」音がするので楽しいですよ♪

タコライス



沖縄生まれのスパイシーごはんを家族で楽しめるようにしました！



材料	作りやすい分量
米	2合
鶏ひき肉	120g
玉葱	1/2個
油	適量
コンソメ	小さじ1
塩	少々
ケチャップ	大さじ4
キャベツ	1/8玉
トマト	1/2ケ
コーンフレーク	大さじ1

- ### 作り方
- ① ご飯を炊いておく。
 - ② 玉葱はみじん切りにする。
 - ③ 鶏ひき肉と②を炒めてコンソメ、塩、ケチャップ、水（材料外）を少し加えて10分ほど煮る。（水分が多すぎた時は片栗粉でとろみをつける）
 - ④ キャベツを食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
 - ⑤ トマトは角切りに切る。
 - ⑥ 炊きあがったごはん③④⑤、コーンフレークをのせていく。

⑥の具材トッピングは喜んでやってくれますよ♪

