



献立担当 キッズランチクラブ

令和7年8月キッズだより



毎日暑い日が続いています。夏は海水浴や虫取りなど野外での活動が多く楽しみがいっぱいです。こまめな水分補給、食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し、食欲不振になります。保育園では子供たちが食べやすい給食・おやつ作りを心掛けています。沖縄の夏野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので、上手に取り入れながら体調管理をしていきましょう。

夏は体力の消耗が激しい季節です。食事や睡眠休養を心がけて生活リズムを壊さないようにし、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心掛けましょう。



8月献立のポイント

- * 高温多湿が続いています。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けています。
- * 水分の多い沖縄の野菜や果物を多く取り入れています。
- * 夏バテをしない元気な体作りを考え食べやすい献立を多く取り入れています。
 - ・大根のすり流し汁・ラタトゥイユ・冷やし中華・フルーツポンチ等



~今月のおすすめレシピ~

梅ゼリー (作りやすい分量) 保育園では毎年、梅をつけています！

- | | | |
|-------|-------|-------------------------------|
| *ゼラチン | 10g | ①水30ccに粉ゼラチンを振り入れ10分程ふやかします。 |
| *水 | 30cc | ②鍋に梅シロップと砂糖と水を入れて弱火にかけ、沸騰直前まで |
| 砂糖 | 10g | 温めます。※ゼラチンは沸騰では固まりにくくなる！！ |
| 梅シロップ | 100cc | ③火からおろし、①のゼラチン液が溶けるまでしつこく混ぜる。 |
| 水 | 230cc | ④粗熱がとれたら器に流し入れ、ラップして冷蔵庫で冷やす。 |

* 甘みはお砂糖の量はお好みで調整してください。

* 梅シロップのほかにもシークワーサージュースなど、好みのものに変えて色々作ってみて下さいね。

疲労回復にはビタミンB1・B2・クエン酸がおすすめ！！

夏バテ予防には、ビタミンB1・B2・クエン酸が効果的です。

B1・B2を多く含む食材⇒うなぎ・豚肉・レバー・枝豆・納豆・玄米・豆腐・はんだま

クエン酸を多く含む食材⇒酢・グレープフルーツ・レモン

* 普段の白米に少し雑穀を入れたり、サラダにグレープフルーツを混ぜたり、屋外遊びをして疲れた日は家族でお寿司パーティー等、少しだけ意識してみよう！