

# 給食だより

令和6年7月 花山認定こども園



暑い夏が近づいてきました。三食を規則正しく出来るだけ色々な食品をとりあわせて、栄養のバランスをとり、暑い夏に負けないようにしましょう。

## 今月の献立のテーマ

「食材の色・形・香りに興味を持つ」です。

料理に入っている食材に興味を持ち、育てている野菜に触れて観察するなど、食に関する五感を意識しながら、給食時間を楽しんでもらいたいと考えています。

乳児クラスでは玉ねぎの皮をむいて、「おいしくつくってね」と給食室まで届けるお手伝いを定期的に行っています。

幼児クラスでは、その日の食材をお部屋に持っていき、実際に触ったり匂いを嗅いで野菜と親しんでいます。





## 「夏バテにご注意！！」

暑い日が続いて体力を消耗し、体のあちこちに不調を感じることを「夏バテ」といいます。



体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れていないなど、夏バテの症状は人によってさまざまです。

### ！熱中症とのちがい！

熱中症は体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛といった明確な症状が現れます。また、急激に体調が悪くなります。



## 今からできる食事による夏バテ対策

### ①食事

主食（ごはん・パン・麺類）、  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、  
副菜（野菜・きのこなど）を組み合わせることで必要な栄養をとりやすくなります。



## ②水分補給

清涼飲料水ばかりを飲むと、糖分の摂り過ぎになります。水かノンカフェインのお茶（麦茶など）を選ぶようにしましょう。

### 【子どもの水分補給のポイント】

- 汗をかく前後に飲む
- 1度に沢山飲まない
- 水分補給は水かお茶で行う
- 食事にみそ汁やスープを用意する



### 【年齢別 体重kg当たりの水分摂取量】

（乳幼児） 100～130ml/kg/日

（児童・生徒）60～100ml/kg/日

（成人） 30～40ml/kg/日

一日に必要な水分摂取量です。気温や体調で摂取量も変わります。



子どもは喉が渴いた状態を上手く伝える事が出来ません。常に注意をして見守っていきましょう。

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《ヨーグルトさくさくクッキー》 約 50 枚分

《材料》

- 小麦粉 240 g
- バイクパウダー 6 g (小麦粉と合わせてふるう)
- 砂糖 90 g
- 卵 1 個
- 無糖ヨーグルト 60 g
- バター 100 g



《作り方》

- ① 室温に戻したバターをクリーム状に練り、砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①に卵・ヨーグルト・ふるった粉を加えてひとまとめにし、冷蔵庫で 30 分程寝かせる。
- ③ ②の生地を 1 枚分ずつ丸めて平たくする。
- ④ 170~180℃のオーブンで 10 分程度焼いて完成！！（焼き時間は調節して下さい）



型抜きクッキーよりもやわらかく、小さい子にも食べやすいクッキーです。