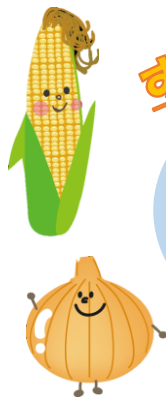


# 食育だより

6月は、にしチーム、そら・くじらチームのみんなにホットドックの具材を自分で詰めてもらいました。お野菜とウインナーをみんな上手にパンにはさんで、「パクッ！」おいしそうに食べていました。「パンにはさむ」ちょっとしたことですが、自分で作った特別感がありますね。これから様々な食育活動を通して、子供たちに食に興味をもってもらい、食べることの大切さを伝えていきたいと思っています。

カレーうどん 材料(1人前)	
うどん 1玉	牛肉 40g
玉ねぎ 20g	人参 10g
青ねぎ 適量	油揚げ 10g
砂糖 大さじ1	しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1	だし汁 250ml
カレールウ 10g	サラダ油 少々
片栗粉 大さじ1/2	



すきな給食  
**ランキング!**  
1. カレー  
2. カレーうどん  
3. からあげ

- ①中火で熱したフライパンに油をひき、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②牛肉を炒め、調味料を加える。
- ③肉の色が変わったら、だし汁を加え、油揚げ、青ねぎを入れる。
- ④具材が煮えたら、火を弱めカレールウを加える。
- ⑤ルウが溶けたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥うどんはゆでて、器に盛る。
- ⑦⑥に⑤をかけ、できあがり!



## 食育コラム～水分補給について～

暑さが本格的になってくると気をつけなければいけないのが熱中症です。大人の身体の水分量が約60%に対し、乳幼児は約70～80%ととても多いです。それに加え、体温調節機能が未熟なため、小さな子供ほど水分補給が大切になってきます。

寝る前や起きた後、運動する前や後、ご飯やおやつを食べるとき、お風呂の後など、こまめに水分補給することを心がけましょう。たくさん汗をかいたときは、ミネラルや糖分を含んだスポーツドリンクがおすすめですが、糖分の摂りすぎは肥満や虫歯の原因になります。日常的に飲むのは、水かお茶にしましょう。



★7月より園でも朝のお茶タイムの時間を取りました。