



7月 給食だより



日差しが強く、気温も高くなっていよいよ夏の到来です。暑い日が続くと熱中症が心配です。熱中症を予防するために、汗をかいたあとはしっかりと水分を摂ることが大切です。高温多湿の時や風がない時は、無理をせず、涼しい場所で休憩しながら過ごすようにしましょう。

《水分補給はこまめにしましょう》

私たちのからだは、汗をかくことで熱を逃がして、体温を調節しています。体内の水分が不足すると、その調節する力が働きにくくなり、熱がこもりやすくなります。のどがかわいたと感じたときは、すでに水分が不足しているといわれています。水分補給は時間を決めてこまめにしましょう。



6月に保育センターの乳児園庭で実ったびわを収穫し、幼児クラスで食べました。初めて食べる子どももいましたが、「美味しい！」とおかわりしている子どもも多くとても好評でした。来年もおいしいびわが収穫できるといいですね。

給食レシピ紹介 《オレンジチーズムース》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ゼラチン	1.6	クリームチーズ	15
水	7	生クリーム	15
オレンジジュース	30	レモン汁	1.5
砂糖	6		

レアチーズケーキ
みたいでおいしい
ですよ。

- ①ゼラチンに水を入れ、ふやかしておきます。
- ②オレンジジュースを80℃くらいまで温め、砂糖とゼラチン、レモン汁を入れ混ぜます。
- ③クリームチーズを常温にし、ミキサーでクリーム状にします。
- ④クリームチーズに生クリームを少しずつ加えながら混ぜます。
- ⑤④のクリームチーズに少しずつ②のオレンジジュースを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥器に入れ、冷やして固まったら出来上がり。