



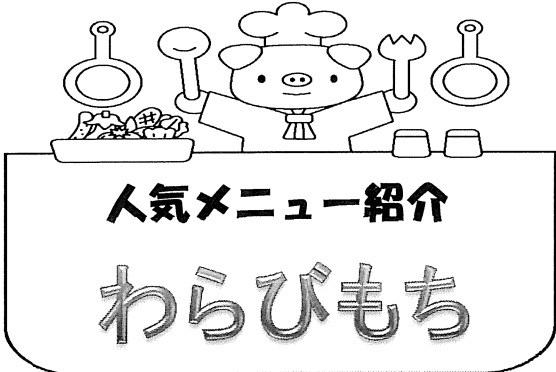
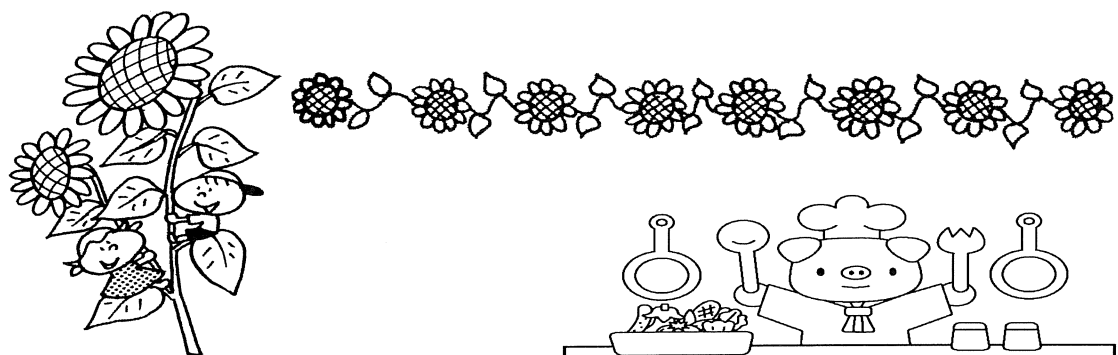
若葉保育園
H26.8 小林



今年もまた暑い夏がやってきました！

梅雨が明け、日ごとに暑さが増し、いよいよ夏本番ですね！暑い中でも子どもたちは外で元気いっぱい遊んでいます。

体力の消費が激しいこの季節、水分補給に気をつけてください。また、プール遊びや外遊びの後は特に、休養、睡眠を心掛けてください。



涼しいメニューです！

- 材料●(幼児1人分)
- ・わらび餅粉 18.5g
- ・水 75g
- ・きな粉 6g
- ・三温糖 6g
- ・食塩 0.1g

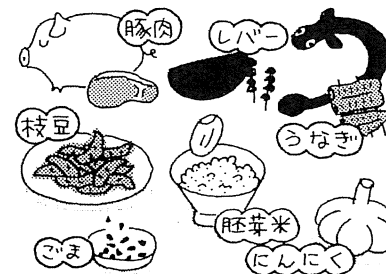
- 作り方●
- (1) わらび餅粉と水を鍋に入れ、よく混ぜます。
- (2) (1)を混ぜながら火にかけ、透明になるまで煮ます。
- (3) (2)をバットに広げて冷やします。
- (4) 冷めたら切り、きな粉、三温糖、食塩を混ぜたものをかけ、出来上がりです。

夏バテ予防の4つのポイント！



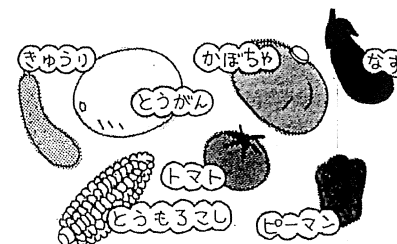
1 ビタミンB1を含む食材をとりましょう！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンB1が豊富に含まれた豚肉、うなぎ、だいた、胚芽米、ごまなどを食べてビタミンB1を補給しましょう。



2 夏野菜を食べましょう！

旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、厚さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。きゅうり、トマト、ピーマン、なす、とうもろこしなどの夏野菜を食べましょう。



3 冷たいものを取りすぎないようにしましょう！

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物取りすぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は控えましょう。



4 規則正しい生活をしましょう！

1日3食しっかり食べ、早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう。また、しっかりと睡眠をとりましょう。

