



2021年 ミッキー保育園泉中央園
7月 給食だよ!

令和3年7月1日



まだまだ梅雨が続きそうですが、そろそろ夏本番です。7月は楽しい行事もたくさんあります。水遊びや夏祭りなどを楽しめるように、ごはんをしっかり食べて、夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう!

夏本番! こまめな水分補給を

梅雨が明けると、気温もどんどん上がってきます。身体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水や経口補水液などを。

手づくり経口補水液のレシピ

水	砂糖	塩	レモン汁
500ml	大さじ 2 弱	小さじ 1/4	大さじ 1

どれくらい?

1日当たり 1.2ℓ が目安です。



酢豚風甘酢炒めのレシピ

【材料】(以上児1人分)

- ・豚肉 30g
- ・醤油 1g
- ・片栗粉 1.2g
- ・ケチャップ 4g
- ・にんじん 10g
- ・お酢 1g
- ・玉ねぎ 20g
- ・砂糖 0.5g
- ・ピーマン 4g

【作り方】

- ① 野菜は一口大に切る。調味料は合わせておく。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで色が変わるまで炒める。
- ③ 野菜を加え、火が通るまで炒める。(にんじんなどの硬い野菜は下茹ですると良いです)
- ④ 合わせておいた調味料を加え、炒め合わせる。



手洗いの練習をしました!

食育で、手洗いの練習をしました。

ばい菌スタンプを使ったくま・すみれさんは、「ばい菌やっつける!」と張り切って手洗いをしていました。

手洗いチェッカーを使ったひまわり・さくらさんは、手の汚れに驚きながらも、「もっと洗わないと!」と言って、しっかり手を洗っていました。

