



水分は、のどが、渴く前にとりましょう！

のどが渴いたときには、すでに脱水は、はじまっています！

一度にたくさんとる水分補給は、尿として排泄されやすいので、こまめに水分をとることが大切です！



* 甘い飲み物は時間と量を決めましょう！ *

幼児が1日に必要な砂糖は5g程度
スティックシュガー2本弱！



スティックシュガー
1本3g



麦茶
スティックシュガー0本



炭酸飲料500cc

スティックシュガー約21本分

カフェイン入りは、脳を興奮させるため、お子さんの飲料には注意が必要です。



乳酸菌飲料500cc

スティックシュガー約19本分

乳酸菌よりも、糖分の方が気になりますね。



甘いお水 500cc

スティックシュガー約7本分

1本で3日分以上の糖分になってしまいます！
透明ですが、お水とは違いますね！

毎年恒例の自分たちでとってきた「よもぎ」でお団子作り！
今年は、自分たちで作らず、給食室でお団子にしてもらいました！
緑の野菜が苦手なお友達からも「おかわり！」の声が聞かれました！
毎年「よもぎの天ぷら」(写真)もしている園もあります！



お塩で食べました

【保育園の給食】



ナポリタン
ゆでたまご
ごまドレサラダ
スープ(ベーコン・玉ねぎ)
ももゼリー(未満児さんキウイ)



【今月の一品】

～ごまドレサラダ～

材 料 (大人3人分)

レタス	1/3玉
きゅうり	1/2本
人参	1/10本
すりごま	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	少々
酢	小さじ1

作り方

- ① レタスは、食べやすい大きさにちぎります。
(保育園では、茹でています。)
- ② きゅうりは、輪切り又は半月切り。
- ③ 人参はせん切りし、茹でます。
- ④ すりごま・さとう・塩・酢を混ぜ合わせ、レタス・きゅうり・人参と和えて出来上がり！

* 「酢」などの酸味は、繰り返し口にすることで食べられるようになります。
酸味が苦手なお子さんは、酢の量を減らして、酸味に慣れていきましょう！
* ハムやカニ風味かまぼこなどを入れても美味しいので、是非作ってみてください！

