

きゅうしょくだよい

2025 年 8 月
さくらんぼ保育園



厳しい暑が続くこの季節は、夏バテや夏風邪、熱中症等で体調を崩しがちになります。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥ります。また、熱中症は室外だけでなく室内でも起こります。これからも続く暑い夏を乗り越えるために、水分やミネラルなどの栄養が豊富で体の体温を下げる役割を持つ夏野菜をたくさん食べましょう。また、こまめに水分を摂取していくことも大切です。しっかり食べて元気に夏を楽しみましょう！

～夏バテに気をつけて夏を乗り越えましょう～

日増しに暑くなってきましたが、そんな暑さにもめげない子どもたちがいっぱいに遊んでいます。古くは、万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させ食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、夏の暑い日の食事には注意してあげてください。また、食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。そして、暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、といった、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって、疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には、麦茶や番茶などが望ましいです。夏バテしないように、よく食べてよく寝てしっかり水分補給を心掛けるようにしていきましょう。

～人気のおやつ・もちもちチーズ～

7月のおやつでもちもちチーズを作りました。子ども達に人気のおやつです！

簡単なのでぜひ子ども達と一緒にご家庭でも作ってみてください。



●材料（3人分）

白玉粉…75g
牛乳…70g
ピザ用チーズ…27g
塩…少々

●作り方

- ① 材料をボウルに全て入れ、よく混ぜる。
- ② 生地がまとまったら、クッキングシートを敷いたバットの上に四角くなるように薄く広げる。
- ③ 180℃に予熱したオーブントースターで20分程焼く。
- ④ 焼き上がり、持ちやすく噛み干切りやすい大きさに切ったら完成。
(1.5～2cm×5cm程の幅でスティック状に切っています。)



※もちもちしているため厚みがあると喉に詰まりやすくなりますので、
生地を敷くときは薄めに敷くことがポイントです。
食べる際は、喉に詰まらせないように気をつけながら食べてください。