

食育だより

8月号

令和4年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園



夏本番の8月。連日の猛暑に大人だけでなく、元気な子どもたちにも疲れがでてくるようになります。胃腸や肝臓など体内（内臓）の疲れも溜まっています。上手に疲れをとって運動会などイベントの多い秋を元気に迎えたいものです。

夏の生活で気をつけたいこと

◎冷たいものを摂り過ぎると

冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎは、下痢の原因になります。これは冷たいものをたくさん摂ると、熱が奪われるので、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになるためです。

暑い日は、たくさん冷たいものを摂ってしまいがちなので、適量をこころがけましょう。また、水分補給の際は、小まめに少しずつとるようにしましょう。

下痢の時の食事のポイント

- ・脱水にならないようにすることが大切。
- ・飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすい。
- ・食事はおかゆやうどんなどの消化のよいものを。
- ・脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は控える。

冷たい飲み物の糖分の摂り過ぎに注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいため、ついついたくさん飲んでしまいます。そのために、糖分を知らないうちに多く摂るようになります。水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水やカフェインのない麦茶を選ぶようにしましょう。

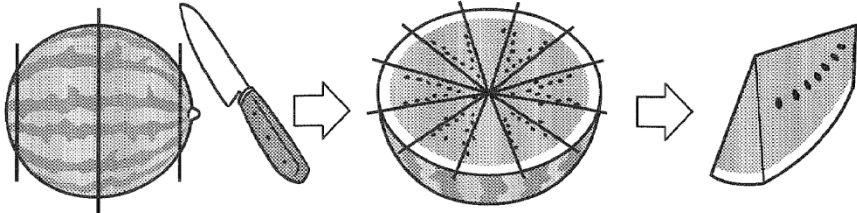
◎夜更かしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜更かしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜更かしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満発生のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こすといわれています。睡眠時間を確保するために、ご家族で早寝早起きに取り組みましょう。

今月のトピック

<すいかの種が取りやすい切り方>

すいかを横向きにして、両端を少し切り、半分に切り分けます。大きい切り口を上にして置きます。放射線状に並んでいる種に沿ってショートケーキのように切ってわけます。このように切ると種が外側に出るので、種が取りやすくなります。

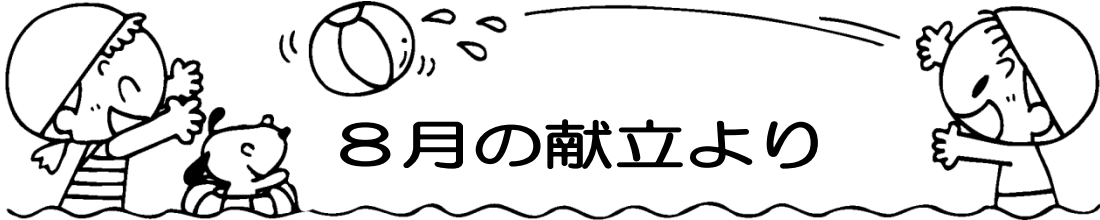


世界の料理を食べよう

8月5日（金）は「中国料理」を堪能します！

チャーハン バンバンジー
中華スープ 果物

<おやつ> 開口笑



毎月、お誕生会の日のおやつ「カップケーキ」のレシピをご紹介します。

<基本の作り方>

- ① ボウルにホットケーキミックス粉、砂糖を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①に油、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ケーキカップまたはアルミカップに②を入れる。
- ④ 180℃のオーブンで、15～20分ほど焼く。

【プレーンカップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
砂糖	20g
牛乳	40cc
油	25g

【ココアカップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
ココア	6g
砂糖	20g
牛乳	40cc
油	25g

【黒糖カップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
黒糖	20g
牛乳	40cc
油	25g

市販のホットケーキミックス粉には、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、乳成分などがすでに含まれていてとても便利です。小麦粉の代わりに米粉を使ってもできます。米粉を使う場合は下記のレシピを参考に作ってみてください。

米粉ホットケーキミックス粉のレシピ（出来上がり 200g）

米粉（お菓子用）	147g
砂糖	45g
ベーキングパウダー	8g
塩	ひとつまみ半

材料をボウルに入れて、泡だて器などで全体をよく混ぜるだけです。ジップ式のビニール袋に入れて、しっかり密閉して、冷蔵庫で保存し、なるべく早く使用しましょう。

上記のカップケーキのレシピを参考にもちもちの米粉カップケーキにアレンジできます。

