



モモキッズ保育ルーム甲子園

夏が近づいてきました！暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいますが、夏バテ・熱中症の予防のためにも1日3回バランスよく食べ、こまめな水分補給を心がけ暑さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

今月の目標

しっかり手を洗おう

元気な毎日は手洗いから

手には目に見える汚れだけではなく、目には見えない細菌やウイルスも付着しています。これらは、手を介して口や鼻、目の粘膜などから体内へと入り、食中毒やカゼ、感染症などを引き起こす原因となることがあります。

手をしっかり洗うことで汚れだけではなく、細菌やウイルスもきちんと洗い落とすことが、大切な予防法となります。

特に食事の前、調理を始める前、トイレの後、帰宅した時など... ていねいに洗うことを毎日の習慣にしましょう。

水で洗うだけでは、しっかり落とすことができません！！

石けんを使い、洗い残しのないように、しっかり洗いましょう。



ねばねばパワーで夏バテ予防

いつも元気な子どもでも、暑い日が続くとバテ気味になり、食欲がなくなってしまうことがあります。そんな時には、ねばねば食材がおすすめです。

オクラ・納豆・もずく・わかめ...などは口当たりもよく、暑い夏でも食が進む食材です。

また、消化を助け、おなかの調子を整えてくれる効果もあります。

ご家庭でも、ねばねば食材をとり入れて、夏バテを予防しましょう。





納豆ときゅうりの 塩昆布和え

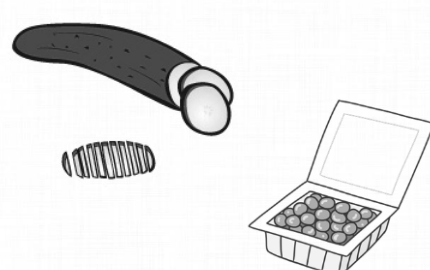


材料(大人2人分)

・ひきわり納豆	50g
・きゅうり	130g
・塩昆布	10g
・ごま油	5g
・しょうゆ	5g

作り方

- ① きゅうりは太めの千切りにする
- ② ボールに塩昆布、ごま油、しょうゆを合わせ、納豆と①のきゅうりを加え、よく混ぜたらできあがり♪



とても簡単で、園でも人気のメニューです。

ぜひ、ご家庭でも食卓の一品に加えていただき、

“ねばねばパワー”で、夏を元気に過ごしていきましょう♪