

給食だより

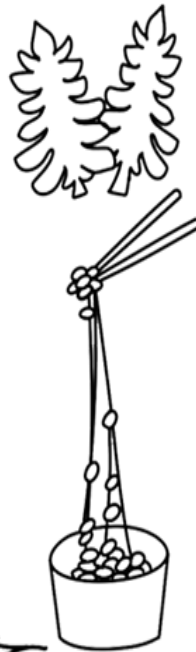
オクラ、南瓜、枝豆など、園庭には夏野菜を植えています。だんだん大きく育ってきて、子どもたちは収穫を楽しみにしています。



夏バテ予防



元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材をとりましょう。



おすすめレシピ ミロクッキー

●材料（約20個）

- ◆ 薄力粉 150g
- ◆ ベーキングパウダー 3g
- ◎ サラダ油 40g
- ◎ ミロ 20g
- ◎ 砂糖 20g
- ◎ 卵 1個
- ◎ 塩 ひとつまみ

●作り方

- 1 ◆ をボウルに入れて泡立て器で混ぜてほぐす。
別のボウルに◎を上から順番に加えながらダマがなくなるまで混ぜる。
- 2 合わせた生地を1つにまとめ、クッキングシート等の上で四角い形に平らに伸ばす。厚さ1cmくらい。
生地が柔らかければ冷凍庫で冷やす。
- 3 好みの大きさに切り分け、180℃のオーブンで約12分焼く。

★ポイント★

生地は冷凍できるので、作りおきして食べたいときに焼くだけの簡単おやつです。牛乳ともよく合います。



熱中症に注意

気温・湿度が高い日は、特に熱中症に気を付けましょう。「熱がないけど…」「外に出ていないけど…」こうしたときにも熱中症になる可能性があります。日常的にこまめな水分補給をし、適度な休息をとるように心がけましょう。

