



No. 5

法光院こども園 2024年8月21日発行

<https://www.houkouin.com/>

杉本・倉谷

じりじりと日差しが照りつける本格的な夏がやってきました。

先月からプールや水遊びが始まり、子ども達は元気いっぱいですが、暑い日が続くと体力を消耗しやすく、体調も崩しやすくなります。また生活リズムも乱れがちになりますので、暑さに負けないためにも早寝早起きを心がけ、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを崩さないよう元気に1日を過ごしましょう。



清涼飲料 中身を知って適切に

～甘い飲み物 糖分に気を付けて～

清涼飲料は清涼感のある美味しい飲み物です。自動販売機やコンビニエンスストアの増加とともにいつでもどこでも買える飲み物になりました。

炭酸飲料や果汁飲料は、主に糖度が10～12%くらいの飲み物です。100%アップルジュースに入っている砂糖の量は55gでスティックシュガー約18本分です。

のどが渴いたからと言って飲んでいては食欲や健康に影響します。

◇子どもの水分補給は栄養分・甘味のない飲み物で！

- ・1日に必要な水分は朝昼夕食の料理や汁物の食事からの水分、飲み物、そして燃焼水（代謝により生じる水）から摂取します。
- ・のどが渴いた時は、お茶や甘味のない飲み物を選びましょう。
- ・おやつの際は、牛乳・果汁・お茶などおやつに合わせて選びましょう。
- ・どうしても甘い飲み物が飲みたい時は、コップに取り分けて飲みましょう。
- ・出かける時は『マイボトル』に甘味の少ない飲み物を！

お茶おいし～



～親子でクッキング～

★黒ゴマケーキ★

【材料】

- ・ホットケーキミックス …160g
- ・卵 …1個 ・マーガリン …80g
- ・砂糖 …60g ・牛乳 …80cc
- ・黒ゴマ …大さじ1

【作り方】

- ①マーガリンをボールに入れ、泡だて器でクリーム状にする。
- ②砂糖を加え、卵を数回に分けて入れて混ぜる。
- ③牛乳を数回に分けて入れ、混ぜる。
- ④ホットケーキミックスを加え、黒ゴマを入れて混ぜる。
- ⑤ベーキングカップに入れて、160℃のオーブンで25分焼く。