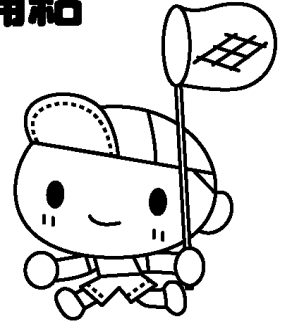
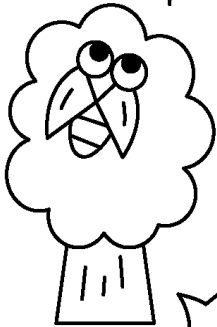




2020年8月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



8月13日(木)、14(金)
給食はお休みです。
お弁当のご用意をお願いいたします。



ぱんだ・らいおん
⇒ **19日(水)**
パフェ作りします♪

※エフロン・三角巾・マスクを持ってきてください!

感染症の状況によっては変更・中止の可能性がございます。ご了承ください。



グルテンフリー!!

米粉蒸しパン

【材料4個分】 【作り方】

米粉	100g	①粉類をすべてまとめてボウルに入れる
砂糖	30g	②豆乳を入れてよく混ぜる
ベーキングパウダー	4g	③油をいれてよく混ぜる
豆乳	90cc	④型にいれて蒸す
油	大さじ1	

POINT

生地が出来たら時間をおかずすぐに蒸しましょう!



- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

