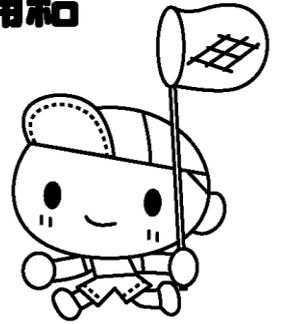




2020年8月
かぐろ杜の保育園
管理栄養士：長嶋貴代

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から、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の季節です。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。



園での食育実践

野菜を栽培しています

園で野菜を栽培しています。自分たちで植え、育てた野菜は、喜んで食べてくれます。

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 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。



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型に入れて蒸す
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！



かぐろ杜の保育園 インスタ

検索

* インスタ日々更新中!! *

毎日楽しく過ごすお子様の様子や毎日の給食をアップしています。是非！御覧ください！