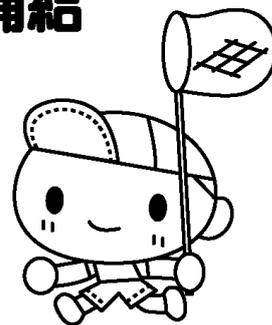




2020年8月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

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。



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。



きりん⇒19(水)31(月)
ぱんだ⇒5(水)11(火)
らいおん⇒6(木)25(火)

感染症の状況によっては変更・中止の可能性があります。
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。

