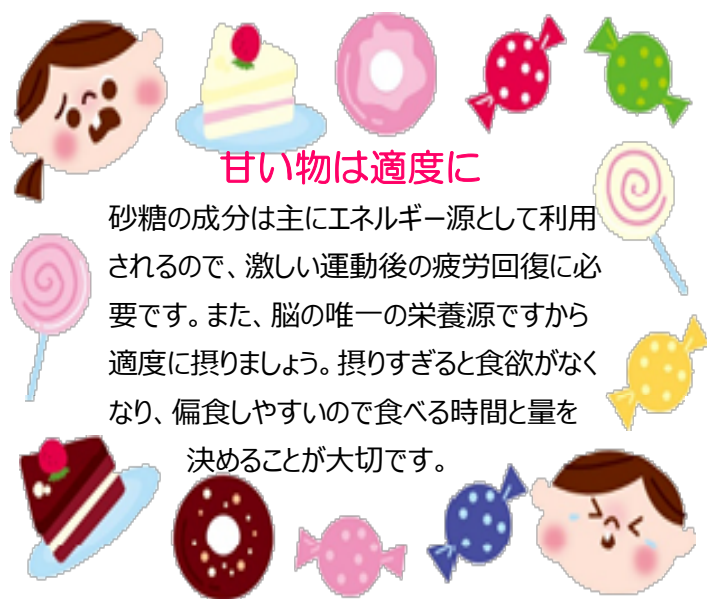




観測史上2番目に早く梅雨入りしましたね。
 気温や湿度が上がリ、体調を崩しやすくなったり食中毒などの細菌が繁殖し
 やすい季節でもあります。
 こまめな水分補給やバランスの良い食事を心掛け、ジメジメ・ムシムシな季節
 を乗り切りましょう!!



甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用
 されるので、激しい運動後の疲労回復に必
 要です。また、脳の唯一の栄養源ですから
 適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がな
 くなり、偏食しやすいので食べる時間と量を
 決めることが大切です。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさず

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期
 は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒
 が増える季節です。食品管理に注意することは
 もちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などの
 つらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底さ
 せましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸
 で手を洗う習慣を守ることが大切です。



保育室より

今年もわんぱくのうえんに、さつまいもや夏野菜の苗を
 植えました。おひさまと子どもたちの愛情をいっぱい浴びて、
 きっとおいしい野菜が育つでしょうね！

人気メニューレシピ

えのきとささみのごま和え

■材料(4人分)

えのき茸	130 g
鶏ささみ	70 g
きゅうり	115 g
人参	14 g
A	
ごま	6 g
酢	10 g
砂糖	4 g
しょう油	4 g

■作り方

- ① えのき茸、きゅうり、人参は 食べやすい大きさに切る
- ② 鶏ささみは、ボイルし手で 食べやすい大きさに割く
- ③ ①と②をAの調味料で和える