



毎日暑い日が続いていますね！ 外と、クーラーの効いた室内との気温差が大きいので、疲れやすかったり、体調を崩しやすくなります。夏バテを防ぐためには、3食しっかり食べるようにしましょう。特に1日の始まりの朝ごはんは必ず食べて登園してくださいね♪

そのままあげないで！食品の窒息事故を防ぐポイント

乳幼児は、噛むことがうまくできないことに加えて、気管に物が入りやすいので、窒息事故が起こりやすくなっています。



特に気をつけたい食べ物



* 硬い豆、ナッツ類

誤って気管支に入りやすく放っておくと気管支炎や肺炎を起こすこともあります！
硬い豆やナッツは5歳を過ぎてからにしましょう。また、大豆の水煮については、3歳過ぎまでは、潰してあげるようにしましょう。

* 果物（りんご、ぶどう、さくらんぼなど）

りんご・なし：薄くしてから小さく切るように。1歳半ごろまでは、必ず薄切りにして加熱して柔らかくしてあげましょう。



ぶどう・さくらんぼ：球状で、吸い込んで気管を塞いでしまう危険性があります。保育園では提供しませんが、あげる場合には、必ず1/4以下に切ってください。

☆夏野菜の「ミニトマト」「枝豆」にも注意！ ミニトマトは1/4よりも小さく切り、枝豆も少し砕いて(切って)与えるようにしましょう。



その他にも、気をつける食べ物はたくさんありますが、大きさ・硬さ・水分などに気をつけてあげるようにしましょう。

～今月のレシピ～

かんたん！なめらか♪ 青菜のよごし

- 【材料（大人2人・幼児1人分）】
- 青菜※・・・1/2束
 - にんじん・・・1/4本
 - 絹ごし豆腐・・・200g
 - しょうゆ・・・小さじ1弱
 - 砂糖・・・小さじ1
 - すりごま・・・大さじ1

7/24の給食の副菜。
植物性たんぱく質と
お野菜と一緒に摂れ
ます♪
きのこを入れても
美味しいですよ。

幼児1人分
エネルギー：44 kcal
たんぱく質：3.2g

【つくりかた】

- ①豆腐は、茹でておきます。
- ②野菜は茹でて、水を切り、月齢・年齢に合わせた大きさに切ります。
- ③豆腐と調味料・すりごまを合わせて、スプーンや泡立て器でよく混ぜてなめらかにします。
- ④茹でた野菜を加えて混ぜて完成です！

*「よごし」とは、白和えのこと。すりごみを汚しながら作ることから「よごし」という名がついたと言われています。



夏バテ予防のために



* 水分補給をしっかりと！

（甘い飲み物・スポーツドリンクは糖分が多いので控え、お水や麦茶を飲むようにしましょう）

* 3食をバランス良く食べよう！

- 炭水化物（ごはん、パン、麺）
 - たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）
 - 野菜類（野菜・海藻・きのこ）
- を揃えて食べましょう。
特に、豚肉やごまなどに多く含まれているビタミンB1は、疲労回復に良い栄養素です♪

* 睡眠時間をしっかりとろう！



元気に夏を過ごそう

