



夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こういった気候は、疲れやすく、食欲も落ち気味になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。そして水分補給も欠かさず行いましょう。



◆甘い飲み物 摂りすぎに注意！！

これからの時期、のどが渇いたときについ手に取りがちな甘いジュースや清涼飲料水。これらには砂糖がたっぷり含まれているのは知っていますか？
普段口にする甘い飲み物の砂糖の量を紹介します。角砂糖1個当たり5gです。



炭酸飲料
500ml

50g
→角砂糖10個分



スポーツドリンク
500ml

27g
→角砂糖5.4個分



オレンジジュース
200ml

22g
→角砂糖4.4個分



乳酸菌飲料
500ml

52g
→角砂糖10.4個

◆水分補給に適している飲み物は？

水やノンカフェインの麦茶がおすすめです。麦茶はミネラルが豊富で、暑い季節の水分補給には最適です。乳幼児は代謝が活発なので、大人より汗をかきます。さらに子どもの腎臓機能は大人より未熟なため、脱水症状に陥りやすいです。

1回につきコップ1杯(約200cc)を目安に摂るようにしましょう。がぶ飲みにならないよう、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分をとることがポイントです。また、普段の食事から水分を摂取することも十分可能です。果物や夏野菜、ごはんやみそ汁などにも水分は含まれています。3食しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。



土用の丑の日

丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしないという江戸時代の伝承が元になっていて、土用の丑の日になぎを食べる習慣があります。

うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけて、夏バテ防止効果だけでなく、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

2025年の土用の丑の日は
7月19日と7月31日です。

～簡単おやつレシピ紹介 牛乳不使用！豆乳お茶プリン

<材料> 1人分

- ・水…15g
- ・インスタント緑茶…0.4g
- ・調整豆乳…50g
- ・砂糖…7.5g
- ・顆粒ゼラチン…1.2g

- ①水を沸騰させ、砂糖を溶かす。
- ②①に豆乳、緑茶を加え、液温を50℃～60℃にする。
- ③ゼラチンを加え溶かし、器に冷やし固める。
- ④完成！！

ゼラチンを入れる前の温度を50～60℃にすると失敗なく作れます！
ゼラチンは寒天と比べると固まりにくいので固まるまで気長に待って下さいね！
今回は緑茶で紹介しましたが、ほうじ茶や紅茶、コーヒー、ココア、きな粉でも同様にできます。
ゼラチンは寒天よりも滑らかで舌触りが良いです。是非ご家庭でも作ってみて下さい！

7月の旬の食材

- ・ピーマン
- ・とうもろこし
- ・すいか
- ・レタス
- ・ゴーヤ
- ・枝豆
- ・かんぱち
- ・たちうお など



7月の給食でも
旬の食材を使った料理がでるよ！

7月の行事予定

4日 C組お好み献立
11日 おまつりランチ
16日 手打ちうどん
18日 お誕生会
22日 絵本のメニュー