



みんなのひろば

令和7年8月

毎日暑い日が続いています。お子さんは夏が大好きですが、暑さによる夏バテが心配です。毎日の食事をしっかりとって暑い夏を元気に乗り切りましょう！



冷たい物の食べすぎに注意

暑い日が続くと冷たい食べ物をついついとりがちです。

小さいお子さんは、のどごしの良いアイスリムや冷たい飲み物を好みますが、取りすぎると消化不良や食欲の低下につながります。スープやみそ汁など身体の中を冷やさないような食事をしましょう。



旬の夏野菜を食べましょう！

夏野菜(トマト、きゅうり、ピーマン、なす等)は、暑さによる夏バテを防いでくれるカリウムやビタミンCという成分がたくさん含まれています。

おいしい夏野菜をたっぷり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜レシピを紹介します。

【きゅうりの豚バラ肉巻き】 ＜4人分＞

- * きゅうり 1本
- * 豚バラ肉 1パック(スライス8枚)
- * ポン酢 適量

＜作り方＞

- ① きゅうりは、4～5cm長さの千切りにする。
- ② 豚バラ肉1枚を広げ、その上にきゅうりをのせてくるくと巻き、巻き終わりを下にして深めの皿にのせ、軽くラップをして600Wの電子レンジで3分温める。
- ③ 食べやすい大きさに切り、ポン酢をかけて食べる。



【ピーマンのたらこマヨネーズ炒め】 ＜作りやすい量＞

- * たらこ 2腹
- * マヨネーズ 大さじ1
- * サラダ油 適量

＜作り方＞

- ① ピーマンは千切りにする。
- ② たらこの皮を取り除き、マヨネーズと合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れてピーマンを炒める。
- ④ お皿にピーマンを入れて、たらこマヨネーズを上にかけてラップをして600Wの電子レンジで2分温める。

※ 市販のたらこマヨネーズを使うとより簡単です！



大久保こども園 こどもセンター 9月の予定

- 9月11日(木) 出張コンシェルジュ
9月17日(水) 「園長先生と話そう」
* 8月18日(月)から申し込みを開始します。定員10名(保育あり)予約制です。
申し込みは直接こどもセンターにお越しください。
9月25日(木)・9月26日(金) 身体計測
9月1日(月)～9月30日(火) 制作「おつきみだんご」
* 予定は変更になる場合もあります。ご承知ください。



小さいお子さんがハイハイをしますので、大人の方はセンター内で、靴下の着用をお願い致します。