

### 夏の飲み物：水分補給に気をつけよう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

### スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。野菜はかじる、つぶす。唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。

### お楽しみ！こども縁日

7月31日（金）に子ども縁日を予定しています。先生達がお店を開きおもちゃなどを買いに行きます。ファーストフード店でお買い物をして食べたりします。給食では、カレー屋さんをオープンします。お皿を持って並びカレーをもらう経験をします。みんなで楽しく食べましょう。



## きゅうしょくだより

### 旬の野菜を選んでみよう

野菜：たけのこ なす しいたけ ごぼう きゃべつ

ぴーまん しめじ ほうれんそう

- ①春・・・たけのこ きゃべつ
- ②夏・・・なす ぴーまん
- ③秋・・・しいたけ しめじ
- ④冬・・・ごぼう ほうれんそう

### タンドリーチキン

材料（1人分）

鶏もも40g 玉ねぎ10g カレー粉少々

ヨーグルト9g 塩少々 しょうゆ0.5g

- 作り方①玉ねぎは半分に切り、さらに半分にして5mm幅に切る。にんにくはすりおろしておく。
- ②ヨーグルトにカレー粉、塩、しょうゆ、にんにくを入れ混ぜる。鶏ももと玉ねぎを漬け込む。
  - ③220℃のオーブンで20分焼く。