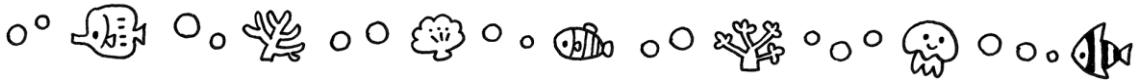




令和3年 8月号

例年に比べ、長かった梅雨もようやく明け、暑い夏がやってきました。夏は暑さで体力が落ちる時期なので、睡眠を十分にとることで疲れを取り、ご飯をしっかり食べて、元気いっぱい遊びましょう。また、水分補給をこまめに行うなど、熱中症対策も心掛けましょう。



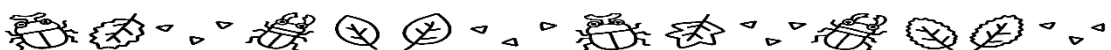
## • 主食だけの献立に+αを

食欲の低下から、食べやすい素麺などの麺類だけで食事を終わらせてしまうことがあります。しかし麺類だけの食事では、栄養が偏りますます夏バテを引き起こしてしまいます。炭水化物だけではなく、しっかり肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質、野菜・果物などのビタミン類も一緒に摂りましょう。

## • 冷たい飲み物の摂りすぎに注意！

夏は冷たい飲み物をついつい飲んでしまいがちですが、ただ暑いからといっ

て冷たい飲み物には注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し食欲が落ち、下痢・夏バテなどを引き起こす原因となってしまいます。また、ジュースやアイスクリームなど冷たくて甘いものには多量の砂糖が含まれています。同量の砂糖で温度による甘みを比較した場合、最も甘みを感じるのは体温に近い温度～常温程度となっています。ですので、甘くて冷たいものは摂取しすぎる場合があります。子どもたちには少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などを食べさせ適度に体を冷やしましょう。



## 豆乳レアチーズケーキ

7月に提供したおやつ、  
「豆乳レアチーズケーキ」のレシピを紹介します！

《材料》（ゼリーカップ約4個分）

・クリームチーズ	100g
・豆乳	80ml
・無糖ヨーグルト	80g
・砂糖	40g
・ゼラチン	5g
・お湯（ゼラチンを溶かす）	50cc
・レモン汁	少々



《作り方》

- ① ゼラチンをお湯で溶かす。
- ② クリームチーズを柔らかくなるまで混ぜる。
- ③ ②に砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③にヨーグルト・豆乳・レモン汁を加える。
- ⑤ 混ぜたら鍋に入れ、周りがフツフツなるくらいまで弱火で温める。
- ⑥ ⑤にゼラチンを加え溶かす。
- ⑦ ゼリーカップに入れ、1～2時間冷やして完成！！

\*お好みでジャムを加えたり、砕いたクッキーを底に敷き詰めて食べても美味しいです。