



# 給食だより



暑い季節は大人も子どもも食欲が落ちがちですが、日頃から食べ物に対して好奇心がない、食欲がないという人もいます。親子で一緒に料理をすることは、食への興味につながり、大きくなることや丈夫になることへの関心にもつながる、大切な食育です。

## 五感をきたえて食の楽しさを

### 食材を選ぶ

視覚

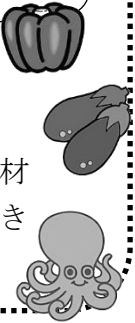
店頭で並んでいる食材の色やつや、形を見て、どれがおいしそうか選ぶ機会を作りましょう。火を通すと色や大きさが変化する様子を見るのも楽しいです。



### 食材をさわる

触覚

野菜を洗う、ハンバーグの生地をこねるなど簡単なことをまかせてみましょう。すべすべ、ぬるぬる、ゴツゴツといった食材から伝わる感覚に触れることで、食べたときとの違いを知ることができます。



味覚

### 味見をする



「今日の〇〇の味はどうか？」と薄い、濃い、ちょうどいいなどの会話をしてみましょう。味覚が磨かれるだけでなく、頼られているという感覚がうまれます。



聴覚

### 同じ空間で料理

そばで料理をすると、野菜を切る音やジュージュー、グツグツなど様々な調理の音を聞くことができます。また、食材から出る香りや料理のいい匂いなどをかぐこともできます。



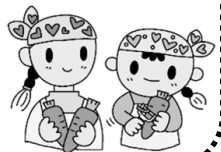
嗅覚

五感

### 一緒にクッキング



普段の食事作りのお手伝いをしてもらってもよいですが、汚してもいい状態、時間がかかってもいい日にクッキングデーをもうけて、遊びの1つとして親も子どもも楽しんでみるのはどうでしょう。2歳であればサンドイッチ、3歳であればおにぎり、4歳であればハンバーグ、5歳であればお好み焼きなど、子どもが達成感を味わえるように簡単なものから始めましょう。



おいしい料理を作ってあげられることは素敵なことですが、「おいしい料理=食に興味を持つ」になるとは限りません。たとえ失敗しても「楽しい」「うれしい」を感じることができれば、食への興味につながります。大人も子どもも笑顔になれる環境で食を楽しみましょう。

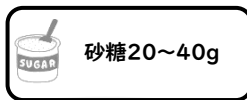
# 熱中症 予防


熱中症は、いつでも・どこでも・誰でもかかる危険性があります。正しい知識を身に付け、普段から無理のないように気をつけましょう！

## こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給することが大切です。塩分・糖分もほどよく摂るようにしましょう。

経口保水液を作ってみよう！



水・砂糖・塩を混ぜ合わせるだけで、出来上がり！  
レモン果汁  をプラスすると風味がよくなる  
とともに、クエン酸による疲労回復効果もあります。

**注意** 手作りですのでできるだけ早めに飲みきるようにしましょう。

## 温度と湿度を気にする



室内ではエアコンや扇風機を利用して過ごしやすい環境を作りましょう。

寝ている間に熱中症になることもあります。



快適な室温で十分な睡眠を心がけましょう。



## 日差しをよけよう



外出時は帽子や日傘を使い、日陰を利用しましょう。

室内でも植物による緑のカーテンをすることで窓辺の日差しを防ぎ、しかも植物から放出される水分で室温を下げる効果もあり、一石二鳥です。



## 【おすすめ旬料理】

### ★サイダーゼリー★(3人分)



#### 【材料】

炭酸水 350g  
好きな缶詰 中1缶  
ゼラチン 5g  
砂糖 25g

#### 《作り方》

- ① 缶詰からフルーツを取り出し、1cm角にカットして、ゼリーを固める容器(カップなどでOK)に入れておく。 ※シロップはおいておく。
- ② 炭酸水50gに粉ゼラチンを混ぜ、レンジ(500w)で20秒加熱する。
- ③ シロップと砂糖とゼラチンを混ぜ、そこに炭酸が抜けないように炭酸水を300gそっとそそぐ
- ④ ③を①の容器にそっとそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



ムシムシする時期につるつと、しゅわつと食べられるのでおすすめです♪

