



すずらん通信



2021年 8月発行 No.71

暑さはあいかわらず続いています。ヒマワリを見ると、太陽に向かって元気いっぱい背伸びをして笑っているようです。暑くなると、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごすことが多くなり、気づかないうちに身体が冷えきってしまうことがあります。ときどきエアコンを切り、外気を入れるなどの温度調節をして、冷えすぎないように注意しましょう。また、汗は体温調節の働きをしています。涼しい時間帯には、子どもたちも戸外で身体を動かし、汗をかくことが大切です。

夏風邪が流行っているの、疲れたときや体力が落ちているときは無理をせず、睡眠・食事をしっかりととりましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026



夏風邪に気をつけよう

夏風邪は、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病のことなどを言います。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、風邪の予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかっしまったら、たっぷりと睡眠をとり、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょう。



かわいくて、

簡単!! ブドウの水玉ゼリー

材料(子ども4人分)

- ・好みのブドウ(種なし)・・・12粒
- ・ブドウジュース・・・200ml
- ・砂糖・・・70g
- ・粉ゼラチン・・・小さじ2

作り方

- ①鍋に水100mlと砂糖を入れて火にかけ、煮立ててシロップを作る。
- ②皮をむいたブドウを入れ、再び煮立ったら火を止める。
- ③オーブンペーパーでふたをして、30分置く。
- ④粉ゼラチンを水(大さじ2)にふやかす。③のブドウを取り出し、シロップのみを温め、ゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ボウルにブドウジュース、④を入れてゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑥容器に取り出したブドウと⑤を入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やして固める。

ポイント!

冷蔵庫で冷やす前に、⑤だけをとりみがつくまで氷水で冷やすと、容器に移す時にブドウを好みの場所に浮かせることができます。

夏こそ 豚肉!



豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁が多く含まれています。ビタミンB₁が不足すると、疲れやすくなったり、胃腸の消化・吸収能力が低下したりして、夏バテの原因にも。ニンニクやタマネギ、ニラなどに含まれるアリシンと合わせると、ビタミンB₁の吸収が促進されます。豚肉と上手に組み合わせて食べるのがおすすめです。



子どもも大喜び!

手作りスイーツです。

外遊びから帰ってきた子どもたちは、ツルンとのど越しのよいゼリーに、きっと大喜び。

短時間で作れ、冷蔵庫に入れておけば簡単にできます。

ぜひ、子どもさんと一緒に作ってみてください♪

