



8月



給食だより

暑さが厳しい日々が続いていますね、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

8月は日々の暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。

そこで、暑い夏でも子どもたちが元気に遊ぶような体調管理の方法をお伝えしたいと思います。

☆夏バテのサイン：食欲不振、倦怠感、尿の量が少ない、発熱が2日以上続く☆

☆原因と予防☆



～．．．～ 献立紹介 ～．．．～

みかん入りゼリー

<材料> 4人分

オレンジジュース	240g
水	28ml
上白糖	12g
ジェファガー	4.4g
みかん缶	60g

<作り方>

- ①上白糖とジェファガーを混ぜておく
- ②鍋に水、オレンジジュースをいれ沸騰させる。
- ③②に①を入れ、溶けるまで混ぜる
- ④器に流し入れ、みかんを均等に入れる