

日中はまだまだ暑さが残り夏を感じる日もありますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差があり、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心がけ、旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう！

防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です

災害への備えとして、非常用持ち出し袋の点検をしてみてもいいでしょう。

乳幼児がいる家庭では、つぎのようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分用意しておきましょう！

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計

○履き替えの靴 ○おやつ ○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

旬の食材



きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べるときは、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

8月の食育活動

「シャーベット作り」

暑い夏！冷たくておいしいシャーベットを作りました(≧▽≦)



シャカシャカ振るよ♪



冷たい！！

【材料】

ジュース 200 cc
砂糖 25g
氷 300g
塩 30g
ジップロック
大、小 各1袋
タオル

【作り方】

- ① ジップロック小に砂糖で煮詰めたジュースを入れます。(砂糖はお好みで)
- ② ジップロック大に氷と塩を入れます。
- ③ ②の中に①を入れます。
- ④ シャカシャカ振ります
冷たいのでタオルを巻いてもいいですね。

冷たくておいしー(#^.^#)



始めはシャカシャカと振る音に恐る恐るでしたが、慣れてくるといっぱい振ってくれたのでシャーベットができあがりました。たくさんおかわりもしました！