



7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。

もうすぐ夏本番です！夏は、プールやお祭りとその時期ならではの楽しいことがたくさん待っています。元気に楽しい夏を過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう！

おもいっきり給食

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<きな粉もち>

<材料> 1人分

- 絹ごし豆腐 24.0g
- 砂糖 3.2g
- きな粉 6.4g
- 片栗粉 7.2g



1. ボウルに絹ごし豆腐、砂糖、きな粉、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。

※豆腐は必ず絹ごしを使用すること。

2. 1をフライパン等に入れ、中火で混ぜながら加熱する。

3. ひとかたまりになり、粉っぽさがなくなったらクッキングシートの上において1cm程度の厚さになるように平らにならし、冷ます。

4. 3を食べやすい大きさに切る。

(参考：2cm程度の四角)

うちの子の食事、
足りている？
食べすぎ？

子どもの食事の適量の目安を知るには、「うんち」と母子手帳の「身体発育曲線」をチェックしましょう。バナナ状の水に浮くような良い「うんち」をしていれば、きちんと消化できている証拠です。また「身体発育曲線」の年齢に沿った身長・体重の平均ゾーンにいたのであれば、たくさん食べる子も少食の子も心配をすることはありません。日々、子どもの食事に頭を悩ませていると一喜一憂しがちですが、長い目でみると一時的なことが多いものです。ゆったりと構えて、楽しい時間を過ごせるようにしていきましょう。

6月の食育活動

おやつに「てるてる坊主のおにぎり」を作りました。ラップでキュッキュッと握ってお顔のシールを貼ったら完成。おにぎりの中身はシンプルでみんな大好きな塩こんぶでした。梅雨だけど、たくさん水遊びやお散歩ができるといいですね。

