暑い暑い夏がやってきました。暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

冷たい物をとり過ぎていませんか？

冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えると思いますが、冷たい物の摂り過ぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。
食欲不振を防ぐためにも、カレー粉などの香辛料やニンニク・しょうが大葉などの香味野菜を料理に取り入れてみましょう。

8月のいちおしメニュー

マセドアンサラダ

ゆでた人参やじゃがいもなどを賽の目に切って、マヨネーズであえたサラダをマセドアンサラダといいます。ポテトサラダと材料はほぼ同じですが、切り方で食感が変わる、見た目にも楽しいサラダです。

食育活動

６月に、うめ組さんが作ってくれた梅ｼﾛｯﾌﾟで、美味しいうめジュースが出来ました。おやつの時に、みんなで美味しく飲みました。

８月のいちおしメニュー　レシピ

マセドアンサラダ

材料　（大人４人分）

じゃが芋　大１個
人参　1/2 本
きゅうり　１本
マヨネーズ　大４
塩　少々
砂糖　少々
酢　小１

作り方

① じゃが芋、人参は皮をむき 1cm 位のさいの目に切り、やわらかくなるまでゆで、水を切る。
② きゅうりも 1cm 位のさいの目に切る
③ じゃが芋・人参・きゅうりと調味料をあえて出来上がり。

※マセドアンとは：
フランス語で
さいの目という意味