

8月



2024年8月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

1年で一番暑い季節がやってきました。暑いからといって、そうめんやアイスやジュースなど冷たいものとりすぎは夏バテを悪化させてしまいます。水分補給はもちろんのこと、バランスの良い食事をとって、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

### 甘い清涼飲料の飲み過ぎに注意しよう！

のどが乾いたからといって、がぶ飲みしていると想像以上に糖分を摂りすぎてしまいます。糖分の摂りすぎは、虫歯や肥満や糖尿病の原因にもなります。水や麦茶・牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

1本あたりに含まれる糖分の量 スティック1本-1本3gで換算

 <b>約20本分</b> ファンタグレープ 500ml	 <b>約18本分</b> コーラ 500ml	 <b>約18本分</b> ミツ矢サイダー 500ml
 <b>約17本分</b> CC Lemon 500ml	 <b>約11本分</b> カルピスウォーター 500ml	 <b>約10本分</b> ポカリスエット 500ml
 <b>約8本分</b> りんごジュース (果汁100%) 200ml	 <b>約6本分</b> 野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml	 <b>約4本分</b> 乳酸菌飲料 65ml

### スプーンや箸を使い始める時期は



スプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳頃とも2歳前半にかけてともいわれています。1歳3~6ヶ月頃は手づかみ食べが盛んな時期です。たくさん経験させましょう。また、箸を使用するようになるのは一般的には3歳を過ぎてからです。スプーンを正しくもてるようになるには、トング遊びや手首を返す遊び(ボール投げたりスコップに砂を入れてひっくり返す等)をするといいそうです。

- \*  手づかみする
- ↓
- \*  スプーンを上から握る
- ↓
- \*  スプーン・フォークが(下から)持てる  
(下持ち → えんぴつ握り)
- ↓
- \*  お箸が使える



### 今月のレシピ

- ◆ 鶏肉のレモンから揚げ
- ◆ ミネストローネスープ



新メニューです