

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。





スプーンや箸を使い始める時期は

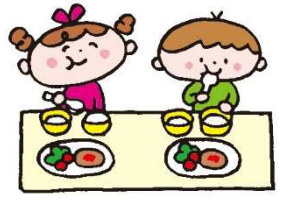


スプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳頃とも2歳前半にかけてともいわれています。1歳3~6ヶ月頃は手づかみ食べが盛んな時期です。たくさん経験させましょう。また、箸を使用するようになるのは一般的には3歳を過ぎてからです。スプーンを正しくもてるようになるには、トング遊びや手首を返す遊び（ボール投げたりスコップに砂を入れてひっくり返す等）をするといいそうです。

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


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

- *  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