



家族もぐもぐクッキング

7月のご案内



★今月のメニュー★

じゃがもち

(内容は都合により変更することもあります)



--- イメージ図 ---

旬の食材を使って簡単に作れる『じゃがもち』を親子で作ってませんか。

★日程 7月31日(金) 午前10:00~11:30

★場所 くっきんぐランド 始まる15分前に来てください。

★「じゃがもち」の材料とアレルギー表示(27品目中)

じゃがいも	片栗粉	にんじん	とうもろこし	青のり☆ えび カニ	サラダ油	塩
-------	-----	------	--------	---------------	------	---

☆青のりはえび、カニの生息する海域で採取したものを使用します。

※その他、使用する材料に関してご不明な点がございましたらゆめっこへお問い合わせください。

★持ち物 エプロン、マスク、三角巾(大人も子どもも必要です)

飲み物(お茶または水)

※指輪や時計、ネイルを取って、爪を短く切ってご参加ください。

★参加費 一人 200 円

★対象 2歳~就学前の子どもとその保護者

★定員 6 組

★申し込み 6月25日(水)10:00~



← 左記 QR コード もしくは
大津市ホームページ
『ゆめっこ通信』から
お申し込みください。

夏の水分補給について

夏は汗をかく分、意識して水分の摂取を心掛ける必要があります。どのような飲料をのませることが適切かを迷われることもあるかと思います。今回は、それぞれの飲料の特徴をお知らせします。

ジュース…お茶と異なり砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲を落としてしまい、夏バテにつながる恐れがあります。

スポーツ飲料…糖分が多めで脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。

経口補水液…電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。



乳幼児期は味覚を育てる大事な時期です。ジュースなどの甘みに慣れてしまうと、さらに濃い甘みを求めてしまい虫歯になりやすい環境となり注意が必要です。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給するだけでなく、食事時に汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れる工夫もできるといいですね。