



# 家族もぐもぐクッキング

## 7月のご案内

旬の夏野菜をおいしく  
食べられる『夏野菜ピザ』を  
親子で作ってみませんか。

★今月のメニュー★

### 夏野菜ピザ

(内容は都合により変更することもあります)



--- イメージ図 ---

★日程 7月28日(火) 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。](#)

★「夏野菜ピザ」の材料とアレルギー表示(27品目中)

|           |                  |          |                     |
|-----------|------------------|----------|---------------------|
| 薄力粉<br>小麦 | ツナ缶詰<br>(オイル無添加) | ズッキーニ    | ミニトマト               |
| ピーマン      | ピザ用チーズ<br>牛乳     | 牛乳<br>牛乳 | プレーン<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
| 三温糖       | サラダ油             | 塩        | ベーキング<br>パウダー       |

ピーマンは うまみのある  
魚などと一緒に食べると  
苦味を感じにくくなるよ。

※その他、使用する材料に関してご不明な点があり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)

※長髪は束ね、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

※おつりのないようにお持ちください。

★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24日(水)10:00~

※安全衛生対策のため、参加者以外の入室はできません。



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。どのような飲料を飲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が、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。

