



発行日 7月 29日

給食だより 8月



夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。ギラギラと照りつける日差しの中、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。夏バテしないように、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、十分に休養して、暑い夏を乗り切りましょう。

水分の取り方に気をつけましょう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。

① こまめに水分補給をしましょう。

⇒のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠。のどの渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

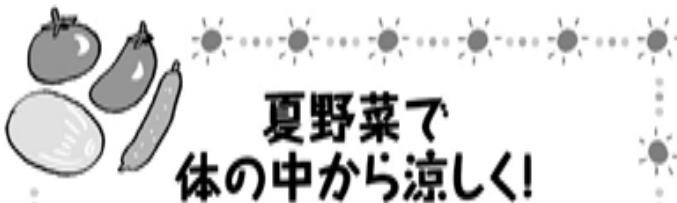
② 水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう。

③ ジュースやスポーツドリンクはおやつの時に！

⇒糖分の摂り過ぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、肥満や虫歯の原因にも。

④ 冷たい飲み物には注意しましょう。

⇒冷たい飲み物は、胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因になります。



夏野菜で 体の中から涼しく！

☆旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

きゅうり：体温を下げる、脱水症状の予防

トマト：免疫力アップ、疲労回復

とうもろこし：胃腸の調子を整える、疲労回復

ピーマン：血液をさらさらにする、風邪予防

なす：体温を下げる、消化を助ける など

8月の旬

あゆ かじきまぐろ いわし
いんげん えだまめ おくら かぼちゃ
きゅうり なす スッキーニ トマト
とうもろこし ゴーヤ しそ(おおば)
とうがん パプリカ ピーマン レタス
もも パイナップル ぶどう メロン

給食でも積極的に旬の野菜をとりいれるようにしています。

お知らせ

- ・7月の食育活動として、以上児さんがとうもろこしの皮むきを行いました。上手に皮をむいたとうもろこしは、当日のおやつで提供しました。
- ・たいようさんが作ったみその天地返しを行いました。
- ・8月も各クラスで育てた夏野菜の収穫を行います。