

8月給食だより



給食室 栄養士 小畑

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊んでいますが、この時期は疲れが出てきやすくなってきます。バランスのとれた食事での栄養をとり、早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、夏バテや熱中症にならないよう体調管理に気をつけましょう。



水分補給を見直してみよう！

子どもは大人より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。水分の上手な補給を心がけ

●こまめに水分補給しましょう

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



水分補給のポイント

●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、下痢の原因になってしまいます。常温に近いものを飲むようにしましょう。



●水分補給には水や麦茶を選びましょう

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりす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なるので飲みすぎには注意しましょう。

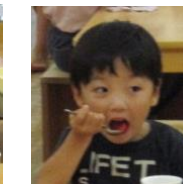


●水分補給のタイミングを決めておきましょう

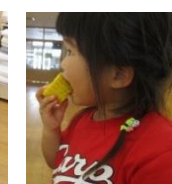
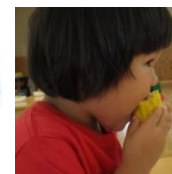
運動後だけでなく入浴中や睡眠中もたくさん汗をかくため、水分が不足しがちです。『1時間ごと』『入浴前後』『起床時』など補給のタイミングを決めておき、水分のとり忘れを防ぎましょう。



7/7 七夕の食事の様子



「パーティーみたいで楽しい♪」



うさぎ組 とうもろこしの皮むき

「アイスみたい！」



「バナナみたい！ 剣みたい！」



そら組 とうもろこしの皮むき・・・「とうもろこしの皮の内側はどうしてつるつるしていると思う？」と問うと「どうして？」「暑いから？」「う〜ん。」と一生懸命考えていました。とうもろこしの皮は雨で実がびしょびしょに濡れてしまわないようにつるつるになっています。みんな丁寧に皮をむいてくれ、散らばった皮やひげをきれいに片づけていました♪