

8月給食だより



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います。バランスのとれた食事で栄養をとり、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。



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。濃くはっきりした色が特徴で、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。



こまめな水分補給

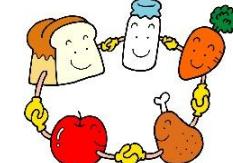
水分補給は、のどの渇きを感じる前、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に起床後や入浴後、スポーツ時は注意して水分を補給しましょう。

※冷たくて甘い飲物は、胃腸の負担になるだけでなく、血糖値があがることで満腹感を覚え、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給には水かお茶をおすすめします。



バランスよく食べましょう

暑くて食欲が落ち気味の時には量より質が大切です。そうめんに肉や卵をトッピングするなど炭水化物だけに偏らない食事をこころがけましょう。



疲労回復には…

ビタミンB群を多く含む食品を食べましょう。豚肉、魚介類、乳製品などの動物性食品に多く含まれています。また、大豆や玄米でもとることができます。



食欲のないときは…

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。こどもたちの大好きなカレーライスなど、温かい食べ物で胃腸を温めることができます。付け合わせにさっぱりとした酢の物を組み合わせるとより効果的です。



1/1 七タメニュー ★★☆

そうめん汁の中に入れた星形の人参を見つけて嬉しそうに見せてくれました♪



7/9 りす組 とうもろこしの皮むき



「みんなの今日のおやつになる、この野菜はなんでしょう?」と問うと「とうもろこし…?」「…とうもろこし…!」と一生懸命答えてくれました。手際よく、ひげまできれいにとっていました。

7/25 うさぎ組 とうもろこしの皮むき

とうもろこしの黄色の種が見えると「出てきた~♪見て見て!」と楽しんで皮むき体験が出来ました♪



おやつで美味しく頂きました♪

