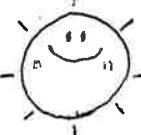


給食だより



8月号 がつごう

きららほいくえん



R 4. 8. 1

今年は梅雨が短かったですが、雨が降って蒸し暑いジメジメした日の多い7月でしたね。

太陽が照りつける暑い夏がやってきます。

夏は体力消耗の激しい季節です。大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。

バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう。

夏を元気に過ごすポイント

① んでも食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心掛けましょう。

② めたいものは、ほどほどに

冷たいものを摂り過ぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。

③ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は、お茶類や水、牛乳がよいでしょう。

④ ぼう、塩の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。

⑤ くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。

⑥ だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

⑦ かんを決めて、1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。

土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることにより夏バテ防止効果の働きがあります。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。どの渴きを感じなくとも、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもいいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

「食」のカレンダー

● 8月4日 / 箸の日

● 8月5日 / 発酵食品の日

● 8月7日 / バナナの日

● 8月31日 / 野菜の日