



給食だより

8月号



きららほいくえん

R4. 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 **な** んでも食べて夏バテ知らず
 多くの食品を摂るように心がけましょう。
- ② **つ** めたいものは、ほどほどに
 冷たい物を摂り過ぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。
- ③ **の** 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 **し** 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 **よ** 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 **く** 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 **じ** 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。



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。のどの渇きを感じなくても、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、汗物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」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。

「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

