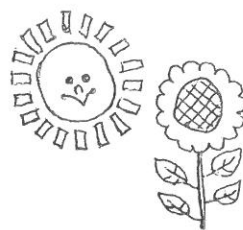


☆給食だより☆

8月号



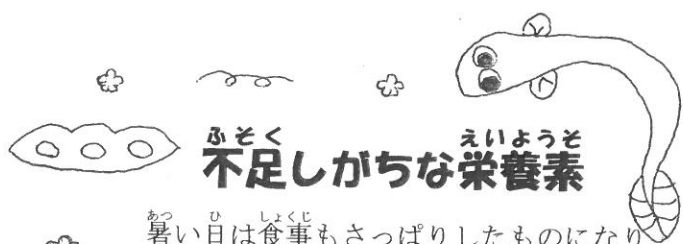
きららほいくえん

R 2, 8, 1

ながい梅雨もあけ、いよいよ夏本番。

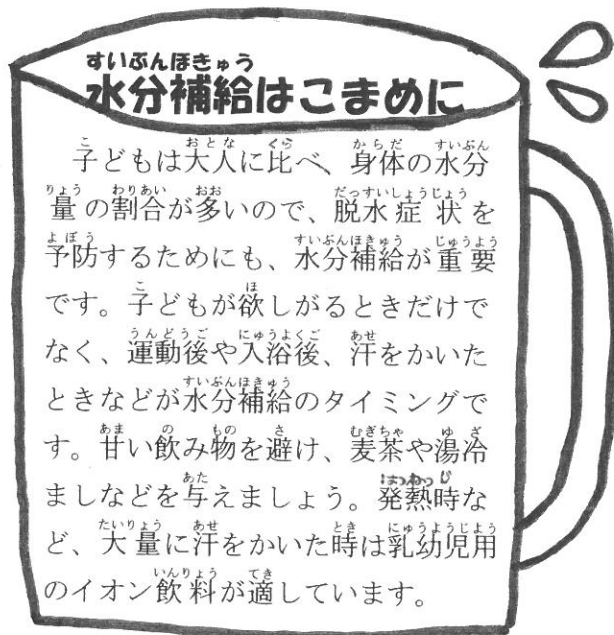
夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類など偏った食事ですませてしまいがちです。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起きをし、しっかりとご飯を食べましょう。

食欲が無くても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵・肉・魚・牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）など、バランスのとれた食事を心がけましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日は食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時など、大量に汗をかいた時は乳幼児用のイオン飲料が適しています。

8がつのたべもの

