



きゅうしょくだよい8月号



令和6年
こぐま保育園
栄養士 工藤

太陽の光がまぶしい夏がやってきます。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しいリズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう！



夏を元気に過ごすポイント



1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどスパイスや酸味を利用して食欲増進を図りましょう。



こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いた時はすでに、水分不足の状態なので喉が乾く前に飲みましょう。

冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう！

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やし様々なトラブルを起こします。



特にジュースやアイスクリームには砂糖も多く含まれ、食欲不振の原因にもなるので注意しましょう。

8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。

7月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはフルーツポンチを作りました♪旬のメロンやスイカを調理師のけいこ先生が綺麗な器にカットしてくれました🍉🍊冷たいフルーツポンチは暑い夏にぴったりで子どもたちも美味しい～！と言いながら頬張る姿が見られました☺8月は20日（火）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★



8月26日から9月6日までの10日間、栄養短期大学から実習生が来てくれます☺

実際に厨房に入っの調理や事務作業も経験してもらいます。保育園で働く栄養士としての良さが伝わって欲しいなと思います🌟

2週間よろしくお願ひします🍎