



# 8月 給食だより

令和元年8月5日 こどものいえ保育園 小林里穂



日差しが強くなり、毎日暑い日が続き、いよいよ夏本番がやってきました。暑い日が続くことで、大人も子どもも体力が落ちることがあります。夏の食生活というと、冷蔵庫で冷えた飲み物を一気に飲んでしまったり、口あたりの良い麺類だけで済ませたりして、栄養が偏り、体調を崩しがちになります。夏に摂れる野菜を積極的に食べて、夏バテを防ぎましょう。

## ～夏を元気に過ごすポイント～

### なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるよう心がけましょう。

### つめたいものはほどほどに...

冷たい物をとり過ぎると、お腹を壊したり、塩分のとり過ぎに繋がるものもあります。

### のむなら麦茶か水、牛乳を...

こまめな水分補給を心がけましょう。

### しばう、塩分のとり過ぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードの食べ過ぎに注意しましょう。

### よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べると、胃に良いだけではなく、食べすぎも防げます。そして、歯や歯茎も丈夫になります。

### くだもの・野菜を食べましょう。

身体の調子を整える、ビタミン・ミネラル・腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

### じかんで決めて、1日3食。

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。



## ☆7月の行事食☆

7月5日の給食では、七夕ちらしを出しました。錦糸卵を天の川に見立て、ハムやオクラ、チーズは星形に切りました。子どもたちも喜んで食べてくれました。

## \*お知らせ\*

8月5日(月)に、第2回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

## 夏が旬！モロヘイヤの栄養効果

モロヘイヤは「野菜の王様」と言われるほど栄養豊富な野菜です。B-カロテンやカルシウム、食物繊維、ビタミン、葉酸が多く含まれています。ぬめりがあり、のど越しよく食べられるので、暑さで食欲が落ちてしまうこの時期にオススメです。

