

8月 給食だより

令和2年8月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。暑い夏の時期に気を付けたのが熱中症や脱水症です。睡眠不足や朝食を抜いた時、暑さに慣れていない時や、運動をした時は要注意！熱中症や脱水症は症状が出る前に予防することが大切です。予防を日々の習慣として、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

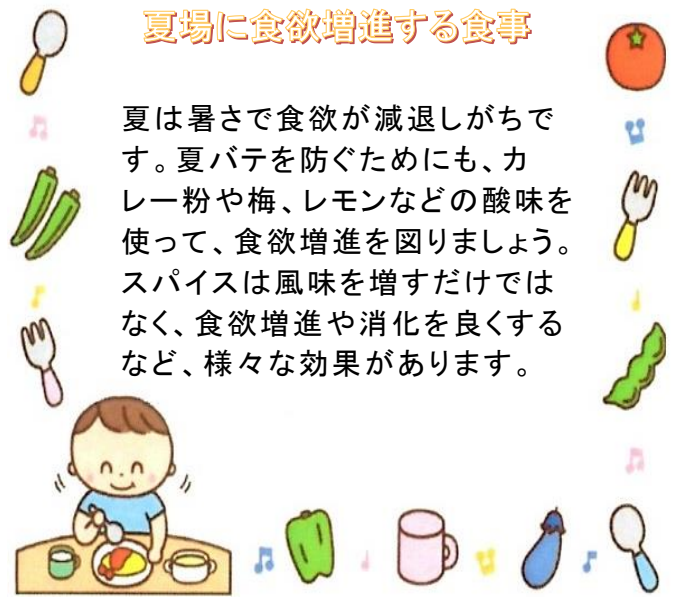
お盆には精進料理を

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚を使わず、野菜や海藻・穀類などを材料とする料理のことです。ビタミン・ミネラル・食物繊維など普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、祖先や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化を良くするなど、様々な効果があります。



～七夕の行事食メニュー～



☆給食☆
七夕そうめん
★おやつ★
お星様クッキー

天の川をイメージしたアイシングクッキーです

* お知らせ *

8月7日(金)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。

