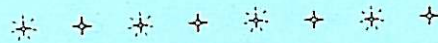
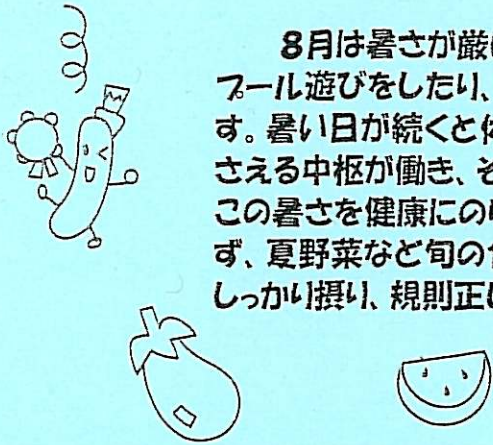




給食だより

平成23年8月1日 会津報徳保育園

8月は暑さが厳しい季節です。毎日暑いですが、子ども達はプール遊びをしたり、外で遊んだりと元気いっぱい過ごしています。暑い日が続くと体温も上昇し、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。この暑さを健康にのりきるためにも、冷たいものを飲みすぎたいせず、夏野菜など旬の食べ物を取り入れたバランスのとれた食事をしっかり摂り、規則正しい生活を心がけましょう。



今月の予定

- 3日 すいか割り
- 5日 親子盆踊り
- 19日 お誕生会

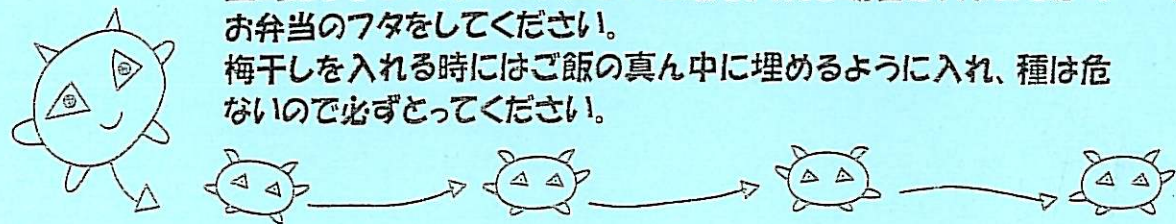


今月の目標

暑さに負けず、何でも食べよう。

食中毒の発生しやすい時期です

(以上児の)お弁当箱・はし・はし箱はしっかり洗い乾燥させて、衛生的にしましょう。また、温かいご飯を入れる場合は、冷めてからお弁当のフタをしてください。梅干しを入れる時にはご飯の真ん中に埋めるように入れ、種は危ないので必ずとってください。

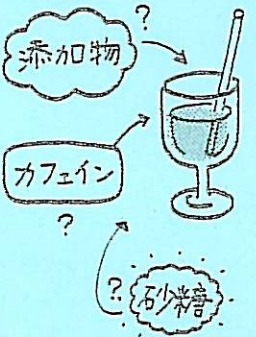


夏の飲みもの水分補給に気をつけよう

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

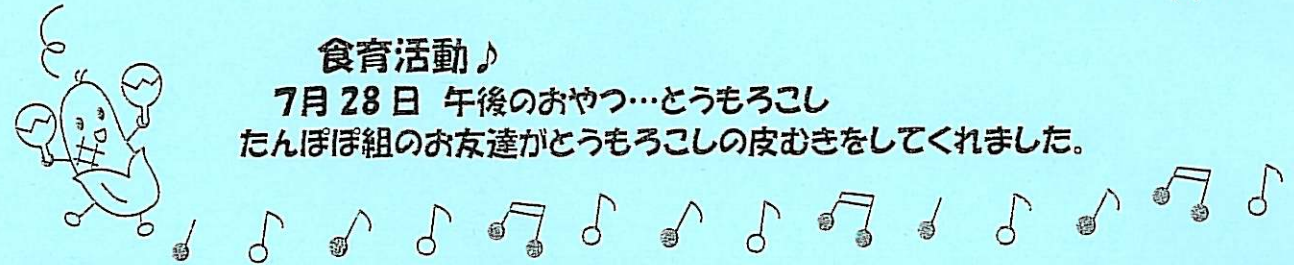
清涼飲料水を飲みすぎるとなぜいけないの？

- ① 食欲を失わせる甘い飲み物
食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。
- ② 味覚の発達と甘味嗜好
人間の本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向にあります。他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。
- ③ 気になる点
100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれていたりします。また、カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



食育活動♪

7月28日 午後のおやつ...とうもろこし
たんぽぽ組のお友達がとうもろこしの皮むきをしてくれました。



* 材料の都合により献立が変わることがあります。