

8月

給食だより

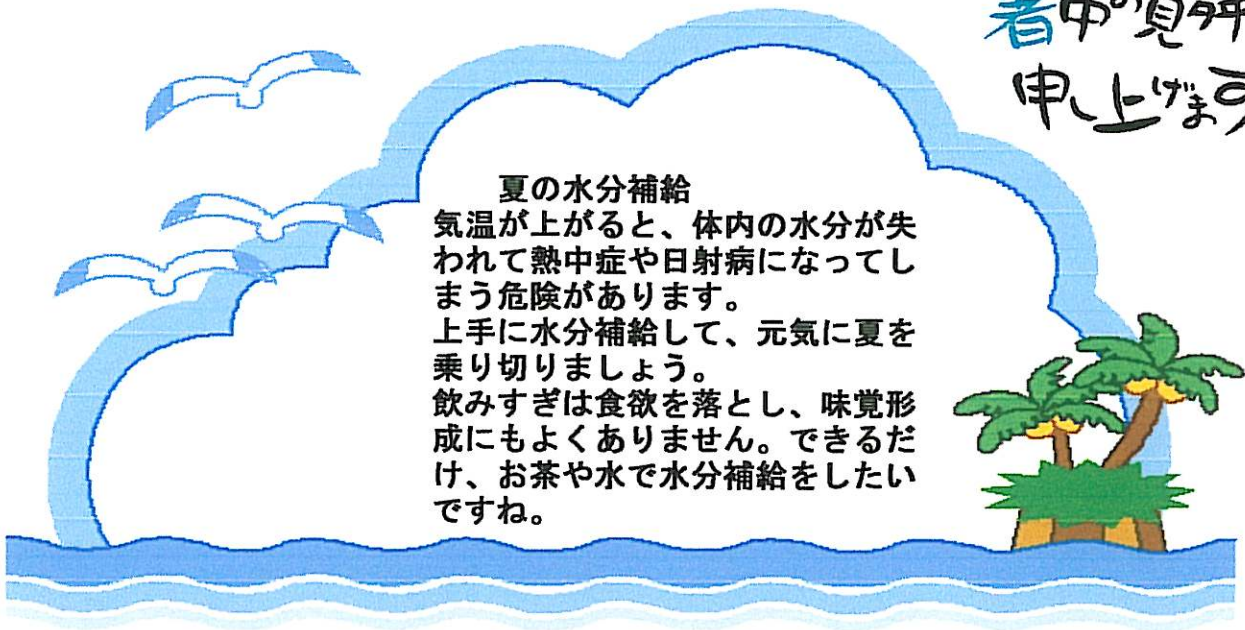
8月は、炎暑の月ともいえますが、お盆を過ぎると秋も間近です。夜更かしをしたり、食欲の低下で、食事のリズムが乱れるなど、体調をくずしやすいので、健康管理に十分注意して下さい。

給食目標



- ・水分の取りすぎに注意する。
- ・暑さのため食欲が減退しないよう注意する。
- ・スタミナがつき、食べやすい献立を作成する。
- ・栄養バランスを配慮した給食を考える。

暑中お見舞い
申し上げます



夏の水分補給
 気温が上がると、体内の水分が失われて熱中症や日射病になってしまう危険があります。
 上手に水分補給して、元気に夏を乗り切りましょう。
 飲みすぎは食欲を落とし、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給をしたいですね。

楽しく おいしく 食育

夏野菜カレーに、今が旬の夏野菜（かぼちゃ・なす・おくら）をカレーに煮込まず素揚げして別皿にわけてやりました。かぼちゃ甘い、きれいな色のなす、ぬるぬるするおくらなどと、ひとつづつの野菜の味を知り感激していました。

おくらは、食卓にでない家とお味噌汁にでるよといった具合で何とかカレー味に混ぜられきれいに完食しました。ご家庭でも、野菜の味を知ってはいかがですか。

行事

8/5 ホーム夏祭り



8/7 七夕笹飾り



8/21 お誕生会

