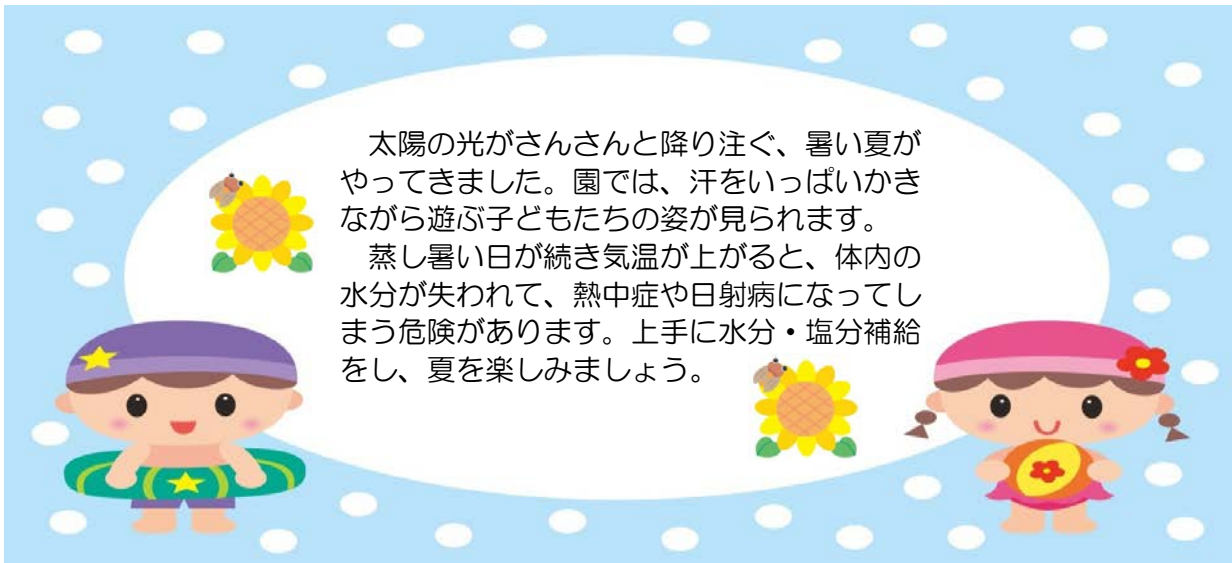


# 8月 給食だよ!

平成25年8月1日 発行

大戸報徳保育園

第 5 号



太陽の光がさんさんと降り注ぐ、暑い夏がやってきました。園では、汗をいっぱいかきながら遊ぶ子どもたちの姿が見られます。

蒸し暑い日が続き気温が上がると、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・塩分補給をし、夏を楽しみましょう。



## 今月の目標

暑くても  
何でも食べましょう



## 野菜ができたよ!

保育園の畑でなす、きゅうり、トマト、ピーマンができました。大きいクラスのお友達が収穫してくれます。

給食にも沢山取り入れ、みんな喜んで食べています。

自分で収穫した野菜は特別のようです。



## 夏のおやつについて考えましょう

暑い日が続くと、冷たい物に手が伸びがちです。水分補給は大切ですが、冷たい物ばかり飲んでいると胃の働きが弱まります。また、ジュースなどの糖分が多く入っている飲み物は、エネルギーを作り出してくれるビタミンB群を大量に消費し、夏バテの原因にもなります。水分補給には、冷たすぎない水や麦茶がおすすめです。



## 夏野菜・果物をおやつに!

夏が旬の野菜や果物(トマト、とうもろこし、きゅうり、すいかなど)は、水分たっぷりでのどを潤してくれたり、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素を補給したりすることができます。汗っかきな子どもたちにぴったりなので、ぜひおやつに取り入れてみましょう。

