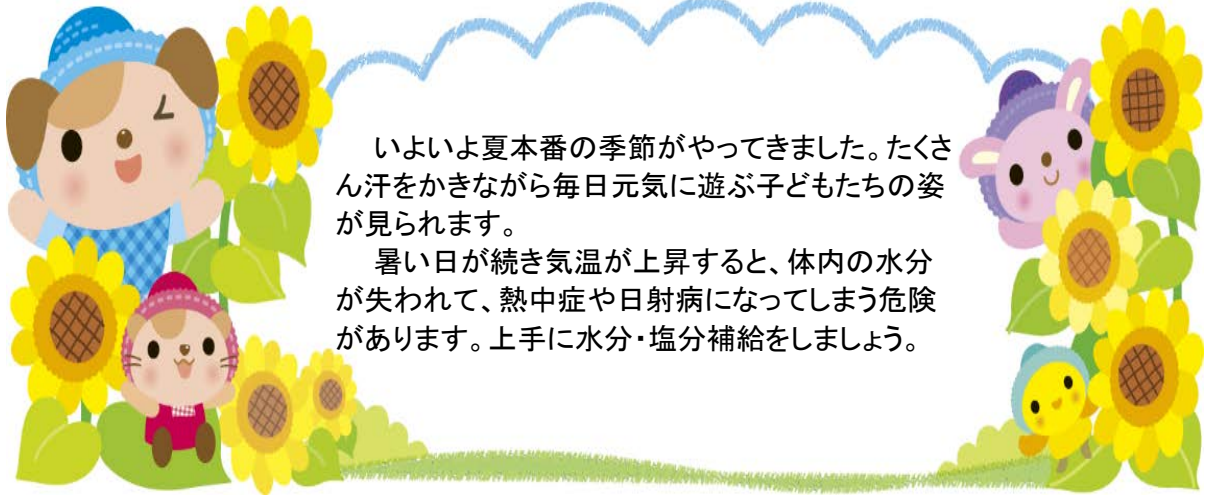


8月 給食だより

平成27年 8月1日 発行
大戸報徳保育園
第 5号



いよいよ夏本番の季節がやってきました。たくさん汗をかきながら毎日元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。

暑い日が続き気温が上昇すると、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・塩分補給をしましょう。



夏の食生活に気を付けよう



夏は水分・塩分補給はもちろんのこと、夏バテにならない体を作ることも大切です。暑さで、食欲が低下し、栄養のバランスが乱れ、体力も低下してしまいます。胃腸の働きを助けてくれるネバネバ食品を取り入れてみてはいかがでしょうか？
また、夏野菜には水分・カリウムが含まれているものが多いので、夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。季節の野菜をふんだんに使って夏バテにならない身体を作りましょう。



一緒にやってみよう！

先日、保育園でとうもろこしを給食に取り入れ、そこでとうもろこしの皮をさくら組さんにむいてもらいました。楽しそうに一所懸命に取り組んでいました。これから旬の野菜が盛んに出回ります。ぜひ、ご家庭で子どもに皮むきや、いんげんなどのヘタ取りなどお手伝いをさせてみてはいかがでしょうか？

今月の給食目標



暑くてもなんでも
食べよう！



夏の野菜

- かぼちゃ・・・風邪に対する抵抗力効果がある
- トマト・・・体力回復に効果がある
- ナス・・・体を冷やす効果がある
- きゅうり・・・食欲を増進させ、体を冷やす
- ピーマン・・・疲労回復、整腸作用がある
- とうもろこし・・・ひげが濃く実が詰まって粒がそろっているのが良い

