

8月の献立表
プラスα

食べるの大好きまだより

2023.8.7 山内保育園 給食室

連日、厳しい暑さが続き、本格的な夏がやってきました。子どもたちは、プールに水あそびなど、夏らしい生活に、元気よく楽しんでいる姿が見られます。そして、子どもたちが育てた夏野菜(トマト、ピーマン、キュウリ、オクラ、ナス)もたくさんできています。自分たちで育て収穫し、食べることで、苦手の野菜でも"おいしい"と感じることができています。これからも給食に取り入れて、喜びや楽しみになるようにしていきたいです。

またまた暑い日が続きます。熱中症や夏バテに気を付けて、元気に過ごしましょう!

夏バテを防止して、暑く夏を乗りきろう!

夏バテの原因は...

体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調など

☑夏バテ予防のポイント

□食生活リズム

夜更かしをして、朝起まらねず、朝食を抜いたり、間食が少なく食事が食べられなかったりすると、日に必要な栄養素をしっかりと摂ることができなくなります。

1日3食のリズムを守り、できるだけ決まった時間に食事をしましょう。

□食事の内容

暑いからといって、ジュースやアイスクリームなどの食べ過ぎは、食事量が減って夏バテの原因となります。食欲が落ちるときは、量より質で、バランスのよい食事を心がけましょう。たんぱく質の多い食べ物(肉、魚、乳製品、卵、豆)や、ビタミンB₁の多い食べ物(豚肉、大豆、うなぎなど)、野菜や果物などを積極的にとりましょう。

□水分補給

夏はたくさん汗をかくので、体の中の水分が失われます。そのため、こまめに水分補給を行うことが大切です。ジュースやスポーツドリンクには、たくさんの糖分が入っているので、飲み過ぎには注意しましょう。

普段元気な子どもたちでも、食欲が落ちやすい時期です。しっかりと食べて夏を乗りきろう!!

☆8/14、15、16日は、協力日です。給食がありません。お弁当を持参して下さい。