

子どもの食事だより 8月号

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。

社会は大変な状況ですが、たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ水分補給をこまめにしましょう。

夜更かしなどはしないように体調管理に気をつけてください。



暑さに負けないために夏野菜をとりましょう！！

真夏の暑い毎日、食欲はおちていませんか？

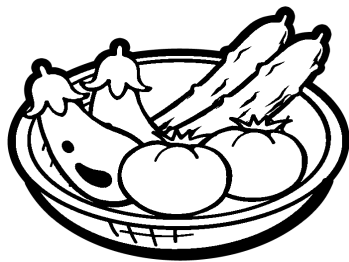
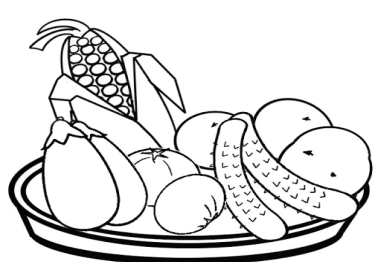
今が旬の夏野菜は夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。

体の熱をとり、冷やしてくれる体に、やさしくておいしい食材です。

夏野菜は、かぼちゃ・トマト・ピーマン・なす・きゅうり・

とうもろこし・オクラ・枝豆・とうがん等あります。

酸味を加え、冷たくして口当たりをよくするなど、食欲が出る工夫を行い
いろいろな夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！



●熱中症予防のポイント●

- ・食事、睡眠をしっかりととり、体調を整える
- ・こまめに水分をとる
- ・日傘や帽子を使う
- ・日陰を利用し、無理せず休憩する



★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を！

基本は水やお茶を、喉が渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。

汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

●保育園の畑で野菜を収穫しています●

6月からきりん組、ぞう組、うさぎ組さんが野菜を収穫しています。

きゅうり、ミニトマト、なす、オクラ、今年は『ゴーヤ・しそ』も収穫しております。給食にもおやつにも取り込んでいますので給食展示横の写真をご覧ください。

