



8月給食だより

令和5年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

厳しい暑さが続く季節となりました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて熱中症になる危険性があります。バランスの良い食事と休養・睡眠を心がけて楽しい夏を過ごしましょう。

* 夏を元気に過ごすポイント *

- な** んでも食べて夏バテ知らず
様々な食材を摂るように心がけましょう
- つ** めたいものはほどほどに
冷たいものを摂りすぎるとお腹をこわしたりしてしまいます
- の** むなら麦茶か水を
水分補給は麦茶や水など糖分を含まないものが良いでしょう
- し** ぼう・塩の摂り過ぎに注意
スナック菓子など食べすぎないようにしましょう
- よ** く噛んで食べましょう
良く噛んで食べると胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます
- く** だもの・野菜を食べましょう
身体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます
- じ** かんを決め1日3食
朝・昼・晩の3食をきちんと食べましょう



* * * レストランごっこ * * *

7月はひまわり・ゆり組でレストランごっこをしました。子どもたちが好きな席を選び、自分で配膳からお片付けまで行いました。いつもとは違う雰囲気にも子どもたちも楽しんで食事をしていました。



7月 食育集会

今月の食育集会は「夏野菜」をテーマに行いました。様々な野菜を水に浮かべ、どの野菜が浮かぶか実験を楽しみました。夏野菜の多くは土の上で育ち、酸素を多く含んでいるため水に浮きやすく、水分や栄養が豊富に含まれています。そのため、夏バテ防止や身体にこもった熱を逃がしてくれるなど、身体に良いことがたくさんあることを伝えました。

