



給食だより

かやの実保育園 給食室



いよいよ夏本番です！たくさん遊んで、食べて、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

夏バテや熱中症を防止するために効果的なのが夏野菜です。夏野菜には火照った体をクールダウンする水分やカリウム、また不足しがちなビタミンなどの栄養素も含まれています。積極的に食べて暑さに負けないカラダ作りをしましょう。

夏野菜とは…トマト・なす・ピーマン・かぼちゃ・とうもろこし・オクラなど夏に収穫される野菜のことを言います。色鮮やかなのが特徴です！



水分の取り方に注意！

① こまめに、早めの水分補給をしましょう。

喉が乾いたと感じた時には、体はすでに水分不足になっています。水分補給はこまめに行いましょう。

② 水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう。

塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給はお茶や水で十分です。濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因になります。

③ 冷たい飲み物には注意しましょう。

冷たい飲み物をガブガブ飲むと、胃腸が冷えて消化機能を落としてしまい、夏バテを促進してしまいます。



食事で夏バテ対策！



*ビタミンB1 を含む食材を食べよう！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われます。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質である豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。

*夏野菜を食べよう！

トマトやきゅうりなど旬の夏野菜には、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。



✿ 食育活動 ✿

- 米とぎ（幼児）1.10.15.24日
- とうもろこしの皮むき（幼児）3.17日
- 玉ねぎの皮むき（うさぎ）9.23日



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
14.28 月	ふりかけ ごはん	7.21 月	ごましお ごはん
1.15.29 火	ゆかり ごはん	8.22 火	混ぜ ごはん
2.16.30 水	ごましお ごはん	9.23 水	ゆかり ごはん
3.17.31 木	ふりかけ ごはん	10.24 木	ふりかけ ごはん
4.18 金	混ぜ ごはん	25 金	わかめ ごはん
5.19 土	焼き おにぎり	12.26 土	焼き おにぎり