



給食だより かやの実保育園 給食室



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。花火やお祭り、プールやバーベキューなど楽しみが沢山ですね。

元気に遊ぶためにしっかりと食事、水分補給をして熱中症予防をしましょう。家庭でできる予防として、朝食を食べることが大切です。朝食をしっかりと食べることで、寝ている間に失った水分や塩分を補給することができます。そうすると体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。園でも家庭でも、元気に過ごせるよう積極的に朝食を摂る意識をしましょう。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行ないましょう！

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉、レバー、枝豆、豆腐）
- ・ミネラル（海藻、乳製品、レバー、夏野菜）

食欲がない時に食べやすい味付け

- ・カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- ・しょうが、にんにく→少し加えるだけで風味アップ
- ・酢やレモンなど→

後味がさっぱりして食べやすくなります。



★今月の食育活動★

12.26日

とうもろこしの皮むき
(幼児)



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。

愛情ギュッとず〜とはむらめ

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
4.18 月	ふりかけ ごはん	25 月	ふりかけ ごはん
5.19 火	ゆかり ごはん	12.26 火	混ぜ ごはん
6.20 水	わかめ ごはん	13.27 水	ふりかけ ごはん
7.21 木	ふりかけ ごはん	14.28 木	ゆかり ごはん
8.22 金	混ぜ ごはん	1.15.29 金	わかめ ごはん
9.30 土	焼き おにぎり	2.16.30 土	焼き おにぎり