

給食だより

いよいよ夏本番！
たのしみがいっぱい♪

蒸し暑い日本の夏。つい、冷たいものを飲んだり食べたりしたくなりますよね。しかし、冷たいものばかり摂りすぎると内臓が冷えて夏バテしやすくなります。また、子どもたちの大好きな水遊びや花火など、夏は楽しいことがたくさん！その為、疲れも出やすいので体をしっかり休ませることも大事です。汗をかいて熱を出し、バランスの良い食事・十分な睡眠で夏バテに負けない体をつくり、夏を楽しみましょう。



水分補給
忘れずに！

子どもはなかなか自分で水分補給ができません。大人が気付いてこまめに与えましょう。そこで気をつけたいのが、ジュースや炭酸飲料での水分補給です。予想以上に糖分が入っています。スポーツドリンクもそのままと子どもには糖分が多すぎるので水で薄めましょう。水分補給でおすすめはノンカフェインの麦茶やルイボスティーです。



8月31日は
「やさいの日」

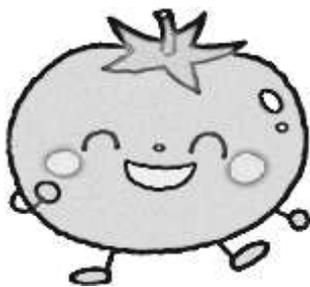
夏野菜をたっぷりたべましょう。

夏にはたくさんの野菜が実ります。夏野菜は身体にこもった熱を冷ましたり、お腹の調子を整えてくれたりします。見た目も鮮やかで食欲もわいてきます。

畑のある園では子どもたちが育てたトマトやきゅうり、ピーマンなどが給食に登場します。野菜が苦手な子も、自分で育てた野菜だとおいしく感じるようです。野菜嫌いを克服できる良い機会です☆
旬の時期にたくさん食べましょう！！

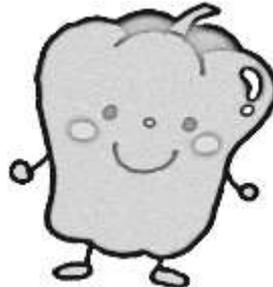


代表的な夏野菜



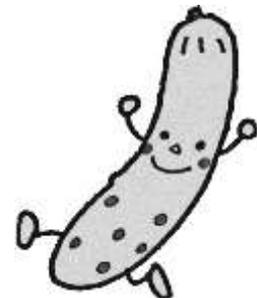
トマト

抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンが豊富。
トマトの酸味のクエン酸で食欲増進！！



ピーマン

疲労回復効果のあるビタミンcがたっぷり。給食ではこの時期限定で和え物にしたり、ふりかけにして提供します。



きゅうり

95%が水分できています。カリウムが豊富で汗をかく夏に最適！おやつにはスティックにして味噌マヨで食べます。