



8月給食だより

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続き、いよいよ夏本番ですね！

この時期に注意したいのが熱中症です。外出先ではもちろん、室内でも喉が渴く前にこまめな水分・塩分補給をするように心掛けましょう。

子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさんです。素敵な夏になりますように♪



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まないため、多量の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。ホ乱塩（イオン）濃度が高く糖分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上取りに入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



7月の食育活動

今回はすわん組さんにおやつで提供するとうもろこしの皮むきをしてもらいました。すわん組さんは静かに皮むきの仕方を聞いてくれました。皮に包まれたとうもろこしを初めて見る子もいたので、中身は何色か質問してみたところ、みんな元気に「きいろ～！！」と答えてくれました。たくさん量があったのですが、みんな一生懸命皮をむいてくれてあっという間に終わってしまいました！おやつ時間に美味しくとうもろこしをいただきました。

すわん組さん、ありがとうございました(^^)



ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足し、それにより夏バテが起こりやすくなります。食卓の中にビタミンB群を豊富に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

スイカ、レバー、エダマメ、大豆、ゴマ、胚芽米、など