

給食だより



晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。梅雨があけたら、いよいよ夏本番です。プール遊びも始まり、子どもたちはとても嬉しそうです。

ところで、今年も去年のように異常な猛暑が続くのでしょうか (>_<) 熱中症にならないように、水分補給をしっかりとしましょうね。

また、朝ごはんもきちんと食べて、この夏も元気に登園しましょう！



年間食育テーマ・・・きちんと食べよう
朝ごはん！



おくらとちくわの海苔あえ

材料 (2人分)

おくら・・・60g
ちくわ・・・24g
きざみのり・・・1g
酢・・・2.4g
しゅうゆ・・・3.6g

作り方

- ①. たっぷりの湯を沸かし、輪切りにしたオクラを色よくゆでる
- ②. ちくわを細切りにして、ゆでる。
- ③. ①と②を酢、しょうゆ、砂糖であえる。

8月の食育テーマ



水分補給をしっかりとしよう！



①食事から

今が旬の夏野菜には、水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。
また、汁物も水分とミネラルを同時に摂れるのでおすすめです。



②飲み物の種類

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュース類は、ごくごく飲んでしまいがちですが、これらには多くの糖分が含まれているものもあるので、飲みすぎには注意が必要です。

③迷ったら麦茶を

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているため、カフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



のどの渴きは、すでに脱水が始まっている状態です。
そう感じる前に水分をこまめにとることが大切。

のどが渴いた時は我慢せず、すぐに水分をとりましょう！

