

令和2年、8、1

8月号



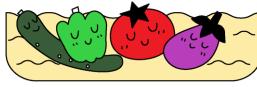
照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。今年の夏はさまざまなイベントが自粛にな り、参加する機会は少ないとは思いますが、やはり外はジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。 暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れやすくなります。夏バ テ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、楽しく夏を乗り切りましょう。

* * * 暑い夏を元気に乗り切る工夫 * * *

その(1)

夏野菜で熱をとりましょう

胡瓜・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・ オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、 体の余分な熱をとるものが多いです。



その②

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。 お菓子や果物のとりすぎにも注意してください。 朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

その③

冷たいデザート

全部凍らせるだけ!おうちでやってみませんか? ☆果物を凍らせる・・・・フローズンフルーツ ☆ジュースを凍らせる・・・ジュースシャーベット ☆ゼリーを凍らせる・・・・ゼリーシャーベット













その4

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- ★早寝・早起きで、毎日のリズムをつくりましょう。
- ★朝ごはんを食べましょう。
- ★たんぱく質・ビタミン・ミネラルをとりましょう。

8月の平均値

		エネルキ゜ー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	622kcal	14~20g	15~30g	1.9g 未満	259mg
	平均值	603kcal	19.2	21.1g	1.8g	260mg



汗をよくかく季節です。 水分とミネラルの不足に は注意してください。スイ カに塩をかけて食べると、 とても効果的です。冷やし た新鮮な果物で、しっかり と水分補給を。







8月31日は、ごろ合わせで「野菜の日」で す。栄養たっぷりの野菜をもっと知ってほしい と、1983年に野菜を生産・流通する団体な どが制定しました。残暑も厳しく、疲れがた まって体調を崩しやすい時季なので、野菜を たくさん食べて、元気な体をつくりましょう。









☆★8月の給食予定★☆

→20日 おやつ・・・非常食として備蓄しているお菓子を提供します。

→21日 誕生会・・・トマトやレタスなどたっぷり入ったハンバーガーをします。 おやつはお楽しみ、アイスクリームです。

子ども達が食べやすいよう、のどごしの良い冷奴や、ぶっかけうどん、フルーツサンド、鮭ちらし寿司などのメニューを入れています。そして、少しパンチのきいた味のキッズビビンバやタコライスも入れました。





今が旬のとうもろこしをおやつに提供しました。小さいクラスの子どもでも大きなお口を開け、前歯でしっかりかじりとっています。実をきれいに食べられる子、歯がグラグラしている子は手でちぎって食べていましたよ。



