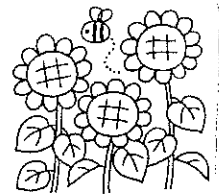


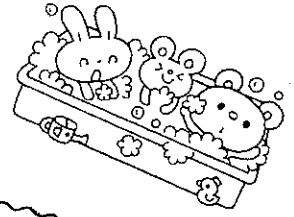
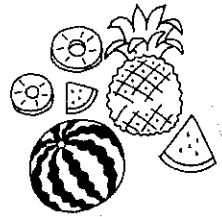
# 8月・給食だより



立場らびっと保育園

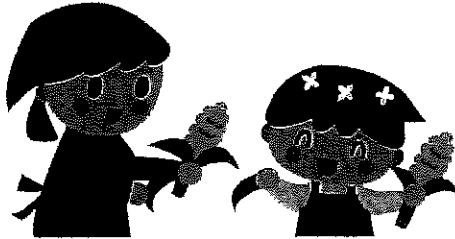
いよいよ夏も本番ですね！

熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



## トウモロコシの皮むき

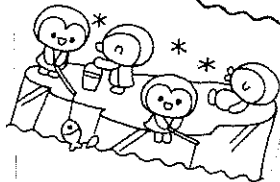
子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



## 生活リズムの乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。



## 山の日

2016年より、8月11日は「山の日」という国民の祝日になります。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。自然に親しむ機会にしてみましょ。山で虫取りをしたり、キャンプをしたりするのもいいですね。突然の雨や雷には気をつけて、虫対策もしっかりしましょう。



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

## 8月31日 野菜の日

(全国青果物商業協同組合連合会などが制定)

「8や3さ1い」の語呂合わせから、野菜のおいしさを見直すのが目的。

野菜を食べて夏の疲れた体を元気に！

