



# 給食だより 8月号

立場らびっと  
保育園

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり…と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。



## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって  
元気に過ごそう！



### 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。

～おしせ～  
1枚見食育予定

・8/3(木)

・8/2(水)

・8/4(木)

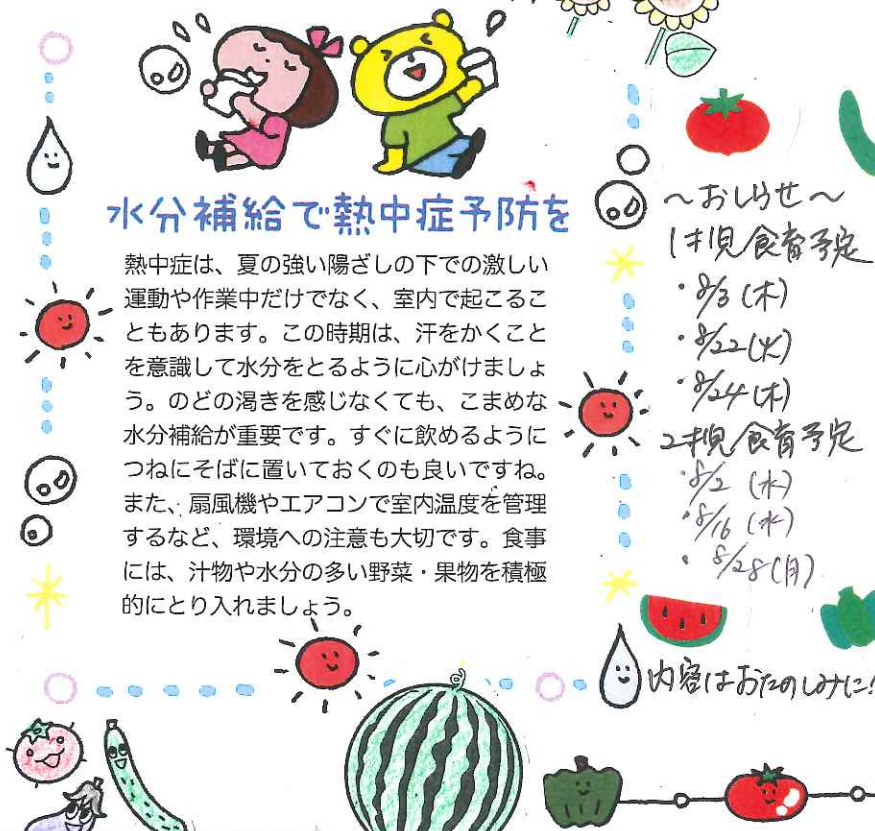
2枚見食育予定

・8/5(木)

・8/6(水)

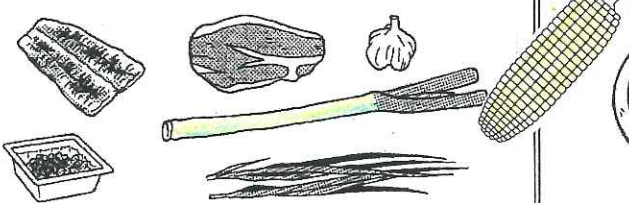
・8/28(月)

内容はお知らせに!



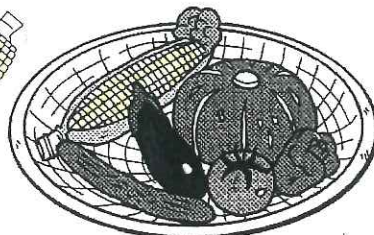
## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 夏ばて

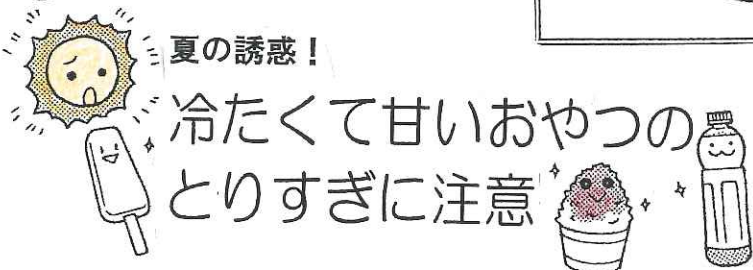
### していませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



### 夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



## 熱中症に

ならないために……

こまめに水分補給を

