

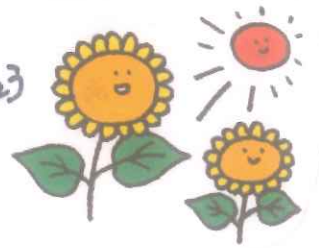
8月



給食だより



暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。
冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体作りを心がけよう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



水分補給で熱中症予防を!!

子どもは、大人よりも身体の水分量の割合が99%。脱水症状を起こしやすいです。

この時期は、汗をたくさんかく為、こまめに水分補給をおようびがけましょう。

飲ませるものは麦茶・湯冷まし・母乳・ミルク(生後3ヶ月位は、母乳・ミルクで十分です)が良いです。

おうちで簡単に作れる2ポードラックのレシピを紹介します。

＜材料(作りやすい分量)＞

- ・水 1L
- ・レモン汁 大さじ1
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 小さじ 1/2

＜作り方＞

- ① 少量のお湯(分量外)に砂糖と塩を溶かす。
- ② 水に①とレモン汁を加えてよく混ぜる。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は宗教的な意味で身を清める修行に力むことといいますが、精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず穀類・豆類・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足がちな栄養が9割含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

お盆は、先祖や亡くなった人たちの霊をまつる行事です。



8/27(木)

お誕生日会

(給食)

ごはん
チキンカツ
ほうれん草と
しめじのソテー
おベツのスープ

(おやつ)

かぼちゃのスコーン
牛乳



お弁当給食

8/5(水) 8/20(木)

お弁当給食の当日は、お弁当箱を持参して下さい。