



きゅうしょくだより

2020・8.1.給食室

園庭のひまわりが太陽に向かって咲き、夏の訪れを待ちわびています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出は避けて、水分をこまめに取るように心がけましょう。子どもたちは毎日元気いっぱいですが、暑さで体力を消耗しています。夏バテ防止に十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、暑い夏を乗りこえましょう。



誕生会献立紹介

今月は沖縄料理です

- ・スパム風おにぎり（魚肉ソーセージを焼いて俵型おにぎりの上にのせます）
- ・チキアギー（沖縄風のさつまあげ）
- ・にんじんしりしり（沖縄の郷土料理でしりしりとは、千切りの意味）
- ・アーサー汁（アーサーとは青さのこと）
- ・パイナップル（乳児はスイカ）

おやつ

- ・「にじいろのさかな」ゼリー（絵本「にじいろのさかな」の第二弾）

「夏バテ」とは？

・夏バテは暑さに身体が対応しきれなくなったり、外の暑さと室内の冷房の温度差に身体が疲れてしまい起こる症状。汗と一緒にミネラル（塩分）が排出されて不足すると疲労を感じ、冷たいものばかり飲んでいると胃腸が冷えて、消化不良を引き起こします。その結果、食欲がなくなり、あっさりしたものばかり食べたくってしまうので、栄養が偏りがちになります。夏バテを解消するカギは「食」にこそあります。

夏バテ予防におすすめの食材

- ・鶏ムネ肉・・・疲労回復の成分がたっぷり含まれています
- ・梅干・・・酸っぱさであるクエン酸が疲労回復、殺菌効果があります
- ・豚肉・・・エネルギー源であるビタミンB1が豊富です
- ・トマト・・・赤い色素リコピンが疲労・老化を予防します
- ・キュウリ・・・90%以上が水分で身体の熱を下げてくれる、暑い日の水分補給にはぴったりです

給食の献立にも夏野菜をたくさん取り入れ、夏バテ予防に努めます！

☆8月13.14.15日は、お弁当日です。
お弁当の持参をよろしくお願ひいた
します。

・アレルギー除去食の申請書の提出は8月末までです。
保育園では、半年に一度申請書の提出のお願いをしています。病院の受診時期等で提出が遅れる場合はお声をおかけください。