



# 8月 きゅうしょくだより

— 8月号 さいこうこどもえん —



年々、日本の夏が酷暑になっているように感じますが、子ども達の体調はこの暑さに対応できているでしょうか。

8月は、食生活も乱れやすく夏バテなど体調を崩しやすい時期です。免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかり摂りましょう。

## ～8月目標～ ◎ 元気に夏を過ごしましょう。

本格的な暑さを迎え、毎日暑い日が続いています。つい、冷たいものばかりを食べたりしがちです。また、冷房をかけた室内と外との温度差などから起こる夏バテを、しっかり食べる工夫で予防をしましょう。まずは、早寝・早起きで生活リズムを整え、特に朝食をきちんと取ることから始めましょう。

### ～元気に夏を過ごすための力になる食材～

★ ビタミンB1、B2をたくさん含む食材・・・ 豚肉・枝豆・豆腐・納豆・いわし

調理例 < 豚肉と豆腐と夏野菜でチャンプルー >



★ 食欲増進効果もあるクエン酸をたくさん含む食材・・・ 酢・柚子・レモン・梅干し

調理例 < 酢の物・梅肉和えの野菜や豚しゃぶ・レモン風味のさっぱりした魚 >



★ ビタミンCをたくさん含む食材・・・ 枝豆・トマト・かぼちゃ・ゴーヤ

調理例 < ゴーヤチャンプル・枝豆とかぼちゃのサラダ・トマトの納豆和え >



★ 胃液の分泌を促す香辛料・・・ カレー粉・生姜・キムチ・みょうが・ねぎ・大葉

## ※ 適切な水分補給を忘れずにしましょう！！

人間の身体は60%～70%の水分で構成され、水分量は幼い子どもほど多くなります。暑さが厳しくなる8月、適切な水分補給で熱中症対策をしていきましょう。

### 《 ポイント 》

① 食事の際に味噌汁やスープなどの汁物を取りましょう。

② スイカ、きゅうり、トマトを食べましょう。

↳ この食材は、水分をたっぷり含んでいます。食材から摂取できる水分も重要な役割を果たします。

※こども園でも、スイカ・きゅうり・トマトを栽培して給食に活用しています。

③ 甘いジュースや炭酸飲料、牛乳などでなく、水や麦茶のようなものを飲みましょう。

しかし、これだけでは汗と一緒に出てしまうので、アクエリアスやポカリのようなスポーツ飲料なども大事な水分補給となるので、飲み過ぎない程度に補給しましょう。



こまめな水分補給をする



### 食育クイズ

① あんこでおなかがいっぱいのおさかな なあに？



クイズの答え

A たいやき



## ～七夕の給食～



## ～七夕メニューの紹介～

7月7日は合同七夕でした。給食も七夕メニューにしました。薄焼き卵を作り、錦糸卵にすることで天の川を作り、ハム、きゅうりを型取りしておりひめとひこぼしに見立てました。子どもたちも「美味しい」「可愛い」と喜び食べてくれたのでとても嬉しかったです。西光こども園のおともだちが、すくすくと元気に育ちますように★

## ～7月の誕生会の給食～



## ～誕生会メニュー紹介～

今月の誕生会は元気100倍ランチで、ケチャップライスであんぱんまんを作りました。おかずには子どもたちに人気のささみカツ、塩茹でブロッコリー、スープは食欲を高められるようにカレー風スープにし、オレンジをプレートに盛り付けました。子どもたちがとても喜んで食べていたので良かったです★

海の日を前に、おやつにわくわくスコーンを作りました。もちろん形は海にちなんだ物にこだわり亀の形に仕上げました。緑色は抹茶を使い、目には黒胡麻を使用しました♪可愛く仕上がりました子どもたちの喜ぶ姿が見れてよかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに♡



## 7月うまれおともだちのしょくじふうけい



7月26日より入園しました。7月24日がお誕生日でした。先月紹介できなかった為今月紹介させていただきます。

楽しい園生活を過ごしてね



## 8月うまれのおともだちのしょくじふうけい

