



# きゅうしょくだより

— 8月号 さいこうどもえん —



本格的な夏を迎え、暑い日が続いていますが夏バテなどをおこしていませんか？この時期は、気が付かないうちに体力なども奪われてしまっていることもあります。冷房の中だけにいて、温度差による夏バテになったり、冷たい物ばかりを食べたり、飲んだりして食事を摂れなかったり夏バテを起してしまいます。規則正しい生活を心掛けしっかり食べて夏バテ予防をして過ごしましょう。

## ～8月目標～ ～旬の食材を知りましょう！～

旬を迎える夏野菜の魅力を知っていますか？旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、体の熱をとり、冷やしてくれるので体に優しい美味しい食材です。

### — 代表的な旬の食べ物 —

**きゅうり**：余分な塩分を排出し、たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます。また、利尿作用があります。



**トマト**：食欲増進効果、そしてビタミンたっぷりで、イライラを沈めてくれます。のどを潤す効果もあります。



**なす**：体の熱をとり、血の巡りをよくしてくれます。



**すいか**：甘味と水分で夏の疲れや、むくみを取ってくれます。



## ～暑い夏を元気に過ごせる食事を知り取り入れましょう。～

夏場は、食欲が減退します。しかし食べなくては、夏を乗り切る体力がつかえません。夏の食事にこんな工夫をしてみましょう。

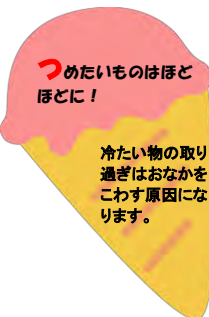
### なんでも食べよう！

バランスのよい食事は夏バテ予防になります。



### つめたいものはほどほどに！

冷たい物の取り過ぎはおなかをこわす原因になります。



### やめよう！取り過ぎおやつとジュース！

おやつ・ジュースの取り過ぎは虫歯や太り過ぎにつながります。



### すきらいをこくふくしよう！

夏野菜の美味しい今、ひとつでも嫌いな食べ物に挑戦しましょう！



### みどりのなかまの野菜をたっぷり！

種類ばかり食べると、野菜が不足しがちです。トッピングにほうれん草などを入れると効果的です。

### のむならお茶かお水を！

ジュースばかりだと糖分によって余計にのどがかわいたりして悪循環になってしまいます。



### しょくよくもりもり元気な子！

元気に遊んでしっかり食べることが、健康への第1歩です。



### じかんを決めて1日3食！

生活リズムを作るためにも3食しっかり食べることは大切です。



## ～セタランチメニュー～

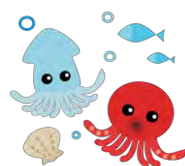


## ～セタランチメニュー紹介～

セタは、セタらし・ハンバーグ・人参グラッセ・そうめんスープを作りました。ちらし寿司は、チーズとうす焼き卵でおりひめとひこぼしをイメージして作りました。また、子どもたちの好きなハンバーグの上には星型チーズや流れ星型の人参をデコレーションしました。子どもたちが色々な所に入っている星を見つけ、楽しそうに食べている姿が見られて良かったです。



## ～7月の誕生会メニュー～



## ～7月の誕生会メニュー紹介～

誕生会は、夏カレー・マカロニサラダ・わかめスープ・ヨーグルト・みかん缶でした。子どもたちの好きなカレーを夏をイメージしてカニ型にし、人参やチーズで海の生き物に型抜きしました。子どもたちが喜んで食べる姿が見られました。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！

## ♪ 8月うまれのおともだちのしょくじふうけい ♪

