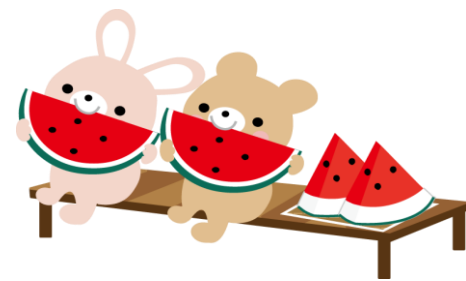




きゅうしょくだより

— 8月号 さいこうこどもえん —



夏は暑さで食欲がなくなることがよくあります。子どもは1日に食べる量が大人と比べて少ない為、食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。夏バテ予防をしっかり行うことが大切です。

8月は夏祭りやプールなど子どもたちの好きなイベントがたくさん季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように体調管理に気を付けましょう。

～ 8月の目標 ～ ★ 夏バテ予防に取り組みましょう ★

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

1番のPoint ♥

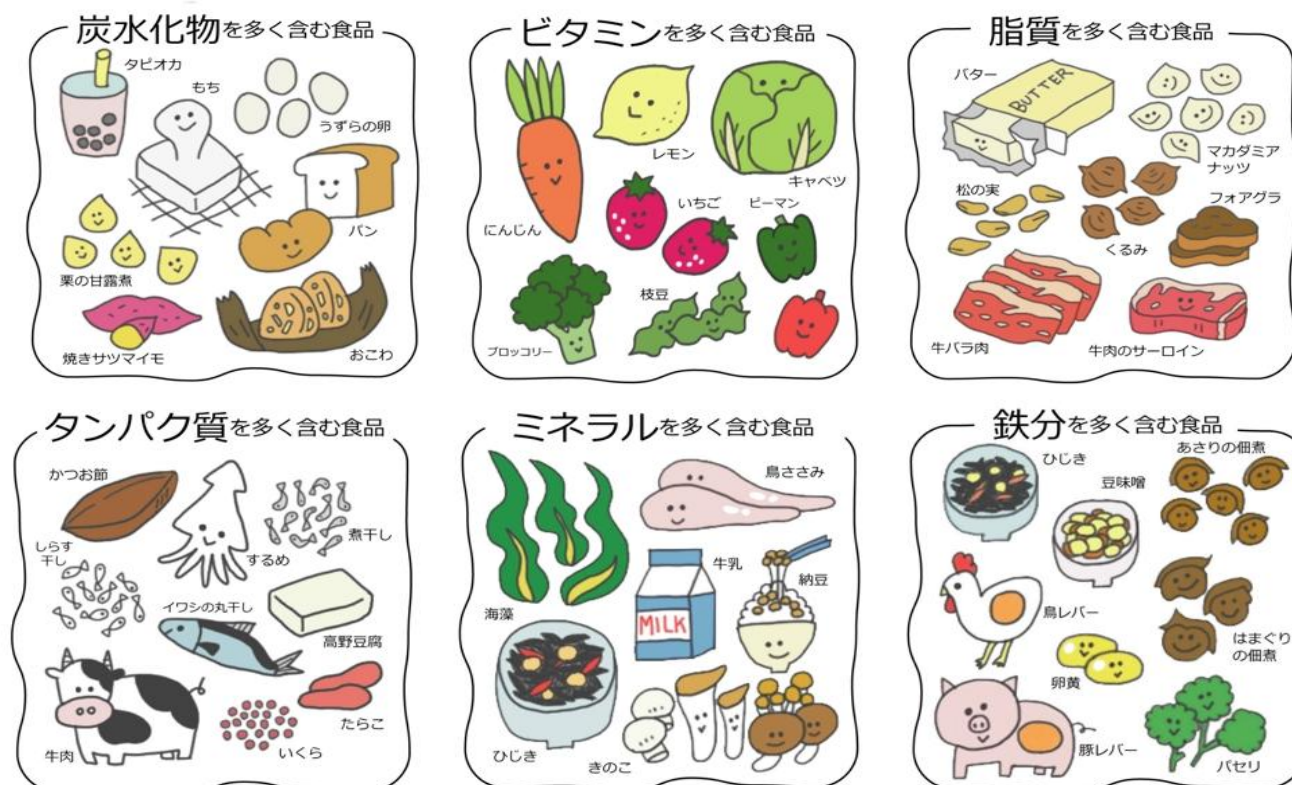


主食・主菜・副菜がそろった食事をとるようにしよう！！



★ 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素 ★

- その1:たんぱく質(肉、卵、魚、大豆、牛乳)
- その2:ビタミンC(野菜、果物)
- その3:ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- その4:ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)



水分補給で熱中症予防をしましょう！！

鹿児島県も連日熱中症警戒アラートが発表され、毎日熱中症予防に努める日々です。熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動作業中だけでなく、室内で起こることもあります。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近くに置いておくのもよいでしょう。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理しながら活用することも大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れていきましょう。



だけど・・・

あま～い飲み物ばかりを取りすぎないように注意しましょう。

★ 角砂糖にするとコップ1杯(200ml)にはこんなに砂糖が隠れています。

・炭酸飲料・・・約5個 ・果汁飲料・・・約6個 ・スポーツドリンク・・・約3個 ・乳酸菌飲料・・・約8個

～ セタランチ ～



～ セタランチメニュー紹介 ～

セタランチは、カレー味のスターご飯・梅からあげ・星型ハムを飾った春雨サラダ・そうめんスープ・プチプリンのプレートに仕上げました。暑さに負けない味付けのプレートに仕上がりと、子どもたちが嬉しそうに食べる姿が見られてよかったです。

～ 7月の誕生会 ～



～ 誕生会メニュー紹介 ～

7月の誕生会は、あんぱまんランチを作りました。元気100倍になれるように、あんぱまん型のケチャップライス・子どもたちの好きなフライドチキン・野菜の苦手な子もよく食べるコールスローサラダ・もずくの味噌汁で仕上げました。目などたくさん作るのは大変だったけど、子どもたちが喜んで食べる姿が見られ嬉しかったです。

次回の誕生会もお楽しみに！！



8

月生まれのおともだち

