



8月きゅうしょくだより

2019年度8月分 小山保育園



【8月のテーマ】暑さに負けない

【食育目標】○いろいろな食べ物を食べる
○水分のとり方に注意する



毎日暑い日が続いておりますが、食欲はおちいていませんか？

食欲がないからといって、偏った食事をしていませんか。いつもと違った風味を加えたり、冷やして口当たり

をよくするなど、食欲が出る工夫を行い、いろいろな食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

★ 夏を元気に過ごす3つのポイント ★

- 1 規則正しい食事** …… 1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。つるつる麺だけの食事でも気をつけましょう。
- 2 しっかり遊びましょう** …… しっかり身体を動かして遊びましょう。外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！
- 3 十分身体を休めましょう** …… 睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。

☆ 夏バテ予防の食事のポイント ☆

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 食事は、量より質を考えて、バランス良く！ | 食欲がなくても、主食、主菜、副菜を揃えます |
| 2 冷たいものを食べ過ぎないように！ | ジュース、アイスは要注意 |
| 3 新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！ | トマト・ピーマン・オクラ・ゴーヤなど |
| 4 ビタミンB1補給を忘れずに！ | 豚肉、うなぎ、大豆など |
| 5 クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます！ | 酢、レモン、オレンジ、梅干など |



◆ 旬の野菜「トマト」 ◆

熊本県が生産量全国一位のトマト。夏野菜の代表です。トマトの名前は、古代メキシコ語で「ふくらむ果実」という意味の「トマトゥル (tomatl)」からきています。じゃがいもやピーマンと同じナス科の植物です。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンや、老化や生活習慣病の原因となる「活性酸素」を除去する機能成分をもつ「リコピン」を含みます。大人も子どもも、美味しく食べたい夏野菜です。



水分補給は早めに、こまめに！



子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。また、室内の冷房の効いたところにいると、水分補給を忘れやすくなります。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



			1日もくようび さかなのくらかーやき じゃがいものおかか めろん	2日きんようび ぼーくちやつぷ なつびくるす えのきのみそしる ぎゅうにゆう きなこーすと	3日どようび ひやしちゆうか ばなな ぎゅうにゆう かりんとう		
			5日げつようび きつねどん じゃこあえ (つくし・すみれ・もも) はくさいのみそしる ぎゅうにゆう にまめ	6日かようび さかなのちーずやき なつやさいさらだ (つくし・すみれ・もも) とうふのみそしる ぎゅうにゆう つなまよぼん	7日すいようび まつかぜやき まかろにさらだ (つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゆう ばななすこーん	8日もくようび やきざかな じゃーまんぼてと (つくし・すみれ・もも) なすのみそしる ぎゅうにゆう ぼんだご	9日きんようび とりのてりやき ちぎりあげに (つくし・すみれ・もも) きやべつのみそしる ぎゅうにゆう かりかりりこ びすけっと
			13日かようび さかなのみそつけやき もやしのごまあえ (つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう せんべい	14日すいようび ちゆうかどん わかめすーぶ むぎぢや あいすくりーむ	15日もくようび はんべんのはきみあげ はくさいのみそしる ぎゅうにゆう ふる一つぜりー	16日きんようび たいびーえん とりればーのあまからに ぎゅうにゆう きよほう	17日どようび ひやしうどん ばなな ぎゅうにゆう くつきー
19日げつようび どらいかれー ふれんちあえ ぎゅうにゆう ふのらすく	20日かようび さかなのみよねーずやき びーふんいため (つくし・すみれ・もも) あおなのみそしる ぎゅうにゆう じゃむさんど	21日すいようび ぶたのしょうがやき わかめのすのもの (つくし・すみれ・もも) ふのみそしる むぎぢや りんごよーぐると	22日もくようび さかなのふらい なつとう・ごまあえ (つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゆう すいーとぼてと	23日きんようび はんばーぐ かほちやさらだ (つくし・すみれ・もも) とうふのみそしる ぎゅうにゆう ちぢみ	24日どようび やきそば りんご ぎゅうにゆう うえはーす		
26日げつようび はやしちゆー はるさめさらだ ぎゅうにゆう めろんばん	27日かようび さかなのおーらそーすやき かほちやのいそに (つくし・すみれ・もも) きやべつのみそしる ぎゅうにゆう なし	28日すいようび とうふのやわらかに きゅうりのすのもの (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゆう ちーずむしばん	29日もくようび さかなのてりやき もやしいため (つくし・すみれ・もも) ふのみそしる ぎゅうにゆう ぶどうぜりー	30日きんようび ぼんぼんじー ひじきのいりに (つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゆう ごまちんすこう	31日どようび ぼろねーぜ ばなな ぎゅうにゆう せんべい		