



# 8月きゅうしょくだより

令和2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



暑い日が続き、本格的な夏がやってきました！夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。

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。



<p>8/31げつようび なつやさいかれーらいす ふる一つさらだ</p> <p>ぎゅうにゅう さくさくつきー</p>	<p><b>食中毒注意！</b> 外出後や食事前は、 しっかりと手を洗いましょう。</p>				<p>1日どうようび やきそば ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>
<p>3日げつようび きつねどん もやしのごまあえ なすのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう かりかりいりこ くらっかー</p>	<p>4日かようび たきたてごはん さかなのみそつけやき びーふんいため えのきのすましじる</p> <p>ぎゅうにゅう あげぼん</p>	<p>5日すいようび わかめごはん とうがんのはるさめすーぶ ちぎりあげに</p> <p>むぎちゃ りんごよーぐると</p>	<p>6日もくようび たきたてごはん やきざかな ひじきのいりに もやしのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし</p>	<p>7日きんようび たきたてごはん とりのからあげ とまとさらだ とうふのみそしる おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう ちぢみ</p>	<p>8日どうようび すばげいなぼりたん ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう くつきー</p>
<p>11日げつようび たきたてごはん さかなのむにえる だいこんさらだ もやしのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう じゃむさんど</p>	<p>11日かようび たきたてごはん さかなのむにえる だいこんさらだ もやしのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう じゃむさんど</p>	<p>12日すいようび たきたてごはん とりにくのぼんこやき にらとしらすのなむる たまねぎのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう めろん うえはーす</p>	<p>13日もくようび たきたてごはん さかなのふらい まかにさらだ えのきのみそしる なし</p> <p>ぎゅうにゅう ちーずむしばん</p>	<p>14日きんようび ちゅうかどん きゅうりのすのもの なすのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶどうゼリー</p>	<p>15日どうようび ぼん くりーむしちゅー</p> <p>むぎちゃ あいすくりーむ</p>
<p>17日げつようび ごぼとんどん じゃこあえ たまねぎのみそしる</p> <p>むぎちゃ よーぐと(鉄強化) びすけっと</p>	<p>18日かようび たきたてごはん さかなのこうみやき はるさめさらだ きゃべつのみそしる きよほう</p> <p>ぎゅうにゅう きなこーすと</p>	<p>19日すいようび ゆかりごはん ぶたじる とりればーのあまからに すいか</p> <p>ぎゅうにゅう ここあくつきー (すみれ・つくし)かぼちやくつきー</p>	<p>20日もくようび たきたてごはん さかなのくらっかーあげ ぼてとさらだ たまねぎのみそしる なし</p> <p>ぎゅうにゅう ふる一つぼんち</p>	<p>21日きんようび たきたてごはん てりやききんふう にらたま えのきのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう まだれーぬ</p>	<p>22日どうようび わふうすばげいてい ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう かりんとう</p>
<p>24日げつようび はやしらいす きゅうりただいこんのさらだ でらうえあ</p> <p>ぎゅうにゅう らすく</p>	<p>25日かようび たきたてごはん さかなのまよねーずやき ふれんちあえ とうふのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう えだまめまめだご (すみれ・つくし)むしばん</p>	<p>26日すいようび たきたてごはん ひれかつ かみかみさらだ なすのみそしる すいか</p> <p>ぎゅうにゅう つぶつぶおれんじゼリー</p>	<p>27日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき なつとう・ごまあえ はくさいのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう さーたーあんだぎー</p>	<p>28日きんようび たきたてごはん まつかぜやき かぼちやさらだ えのきのすましじる</p> <p>ぎゅうにゅう ほっとどつく</p>	<p>29日どうようび ちゃんぼん ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう くらっかー</p>