



8月きゅうしょくだより

令和5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



暑い日が続く、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。



 1日かようび たきたてごはん おーらそーすやき もやしいため だいこんのみそしる ぎゅうにゆう あまなっとうむしばん	2日すいようび わかめごはん なつげんちんじる ればーあまからに ばなな ぎゅうにゆう あげばん	3日もくようび たきたてごはん さかなのみそに ぶろっこりーさらだ たまねぎのすましじる おれんじ ぎゅうにゆう ちんすこう	4日きんようび たきたてごはん なすのちゆかに いためきゆうり えのきのみそしる ぎゅうにゆう みかんゼリー	5日どようび ひやしちゅうか りんご ぎゅうにゆう くつきー
7日げつようび びびんぼん ちぎりあげに なすのみそしる ぎゅうにゆう ちーずすーん	8日かようび たきたてごはん さかなのくらかーやき かみかみさらだ あおなのみそしる ぎゅうにゆう りんごのけき	9日すいようび たきたてごはん なつさいまーぼーとうふ もやしのなむる しめじのすましじる ばなな ぎゅうにゆう ふのらすく	10日もくようび たきたてごはん さかなのこうみやき きりほしのふくめに もやのみそしる むぎちや よーぐると くらかー	 12日どようび すばげていなぼりたん りんご ぎゅうにゆう かりんとう
14日げつようび はやしらius だいこんさらだ ぎゅうにゆう ふらいどぼてと	15日かようび たきたてごはん さかなのふらい きゅうりのすのもの ふのみそしる むぎちや あいすくりーむ	16日すいようび そばろにやくどん はるさめさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう ふれーくあえ	17日もくようび たきたてごはん かれーむにえる ひじきのいりに えのきのみそしる ばなな ぎゅうにゆう すていっくばん	18日きんようび たきたてごはん とりのからあげ かぼちゃさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゆう ふなやき
21日げつようび なつさいかれーらius ふる一つさらだ ぎゅうにゆう ふかしいも	22日かようび たきたてごはん やきざかな にんじんのふくめに もやのみそしる ばなな ぎゅうにゆう じゃがいものおやき	23日すいようび たきたてごはん まつかぜやき すばげていさらだ たまねぎのすましじる むぎちや ぶりん	24日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき きんびらごぼう あおなのみそしる ぎゅうにゆう にまめ	25日きんようび たきたてごはん ぶたのしょうがやき まかろにさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゆう くろくむっしゆ
28日げつようび ぎつねどん びーふんいため あおなのみそしる ぎゅうにゆう かりかりいりこ うえはーす	29日かようび たきたてごはん さかなのちーずやき なっとう・ごまあえ えのきのみそしる ばなな ぎゅうにゆう とうふいりだんご	30日かようび たきたてごはん やみつきちきん きりほしのちゅうかさらだ もやのみそしる ももかん ぎゅうにゆう ぶどうゼリー	31日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき もやのごまあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゆう すのぼーるくつきー	 食中毒注意！ 外出後や食事前は しっかりと手を洗い ましょう。