



8月 給食だより



石原第二保育園 栄養士 日時美鈴

梅雨も明け、これからが夏本番！ですね。

花火や夏祭り、プールなど…夏ならではの楽しみがいっぱいです。しかし、夏は体力の消耗の激しい季節です。水分補給に気をつけて、プールや外遊びの後は特に休養・睡眠を心がけてくださいね。

8月のお誕生会メニューはばら組さんリクエストのコーンスープです！お楽しみに♪



熱中症に注意！！

熱中症とは…？

高温多湿の中で運動したり、過ごしたりしていると体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく出来ないことで体内に熱が溜まり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こる症状のことです。

《熱中症の予防には》

- ①こまめに水分・塩分補給を！
- ②外に出るときは帽子を被りましょう！
- ③睡眠をしっかりととりましょう！
- ④1日3食しっかり食べましょう！

熱中症と軽視せずに日頃から予防を心がけ、症状の出たときにはすばやい対処をしましょう。



今月の食育予定

わくわく組さん

1日…紙芝居

21日…玉ねぎの皮むき

ひまわり組さん

20日…紙芝居他

29日…とうもろこしの皮むき

すずらん組さん

21日…紙芝居他

29日…とうもろこしの皮むき

ばら組さん

7日…人参の皮むき

26日…紙芝居他

29日…野菜の皮むき

レシピ紹介 ～保育園のメニュー～

お迎えの時などによく聞かれる、『手作りふりかけ』を紹介します！！

【材料】5人分

甘塩鮭 (400g)

しらす (100g)

ごま (50g)

きざみのり (3g)

【作り方】

①鮭としらすを焼く。

②焼いた鮭をほぐし、ごま、きざみのり、焼いたしらすを混ぜる。



焼いて混ぜるだけの簡単レシピです！！ふりかけは子どもたちのご飯の食べがとってもいいので、一度作ってみてはいかがでしょうか？☆

