

# 7月 給食だより

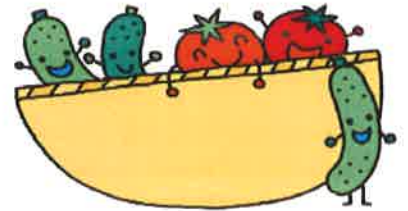
石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

日増しに暑くなってきました。園では子どもたちが暑さに負けずに元気に遊んでいます。

汗をたくさんかく時期には水分補給が大切です。甘い飲み物を取り過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちていきます。

規則正しい食生活と、十分な睡眠を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏野菜を食べよう



【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／  
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる ※水分がたくさん含まれています！

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／

## 夏バテしない生活のポイント

### ① 水分補給を十分にしましょう

…炭酸飲料や、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れを引き起こします。水分補給には麦茶は番茶などが望ましいです。

### ② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

…ビタミンB1は体の疲れをとってくれます。豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにくなどに多く含まれています。

### ③ 睡眠をしっかりとりましょう

…夜更かしをせず、布団でぐっすり眠ることは早起きにもつながります。しっかり睡眠をとりましょう。



～★七夕★～

織り姫と彦星が年に一度会える七夕の日。

子供たちは何をお願いしたのかな？

給食での七夕メニュー楽しみにして下さいね。



### 今月の食育予定

10日:わくわく、ひまわり、すずらん、ばら

とうもろこしの皮むき

わくわく組さん

すずらん組さん

31日:ピザのトッピング

13日:じゃがいももち作り

ひまわりの組さん

21日:ポテトサラダ作り

8日:紙芝居

ばら組さん

31日:ピザのトッピング

1日:なんきん白玉作り

15日:二色サンド作り