



給食だより

栄 保育園

強い日差しの日が続いていますね。

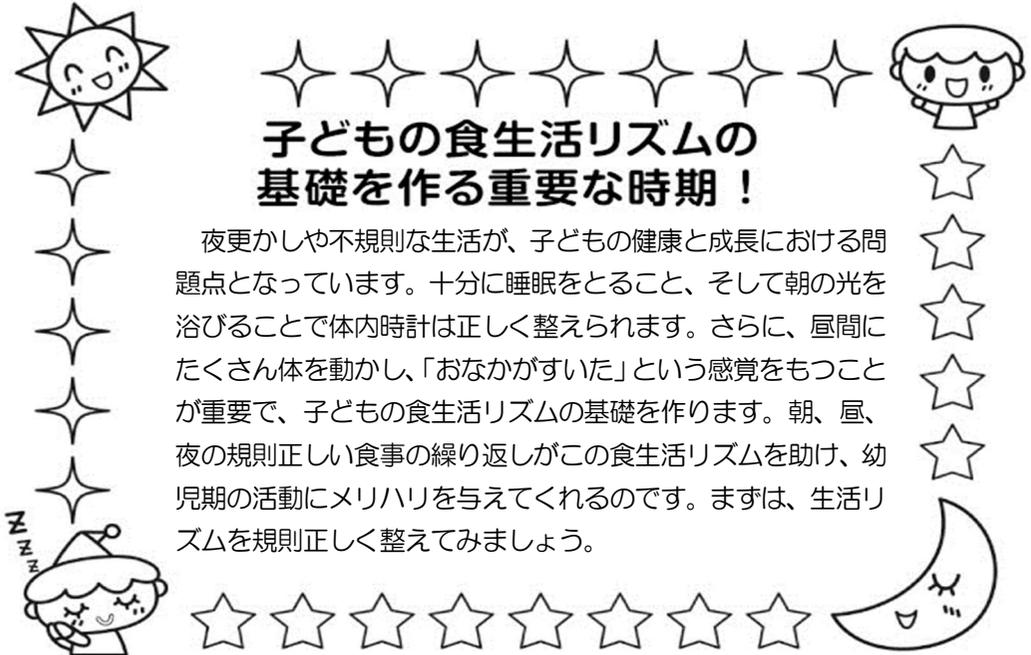
園の夏野菜もぐんぐん成長しています。

子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます。水分補給しながら、たくさん遊んでしっかりと休息をとり、栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、夏バテをしないようにしましょう。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。

納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

冷たいものの食べ過ぎに注意

暑い日は冷たいものがおいしく感じられます。しかし、冷たいものを食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たいものは胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たいものが欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や全体を冷やさないようにしましょう。



今月のお誕生日会は21日(水)です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、焼きそば、アメリカンドッグ、フライドポテト、枝豆、コーンソテー、すいか、いりこです。
- ★3時のおやつは、レモンケーキと牛乳です。

