



暑さも日々増していき、夏本番となりました。夏は体力の消耗が激しい季節です。プール遊びや外遊びのあとは、特に休養・睡眠を心がけてください。食事面では、食欲が落ちてしまいがちですが、そんなときこそバランスの良い食事を意識して、暑さに負けない体作りをしていきましょう。酸味をきかせたものやカレー粉など香辛料を使った食べものは、食欲を増進させてくれるので暑い日におすすめです。

### ことり組 たたききゅうり作り

ことり組で育てているきゅうりが穫れました。担任と調理師でたたききゅうりを作りました。いつも給食で食べているしょうゆ、米酢、すりごま、ごま油の定番味、ツナ味、梅おほかね味の3種類です。調味料のにおいを体験しました。みんな集中して話を聞いていました。



### つき組 なすのチーズ焼き作り

つき組で育てているなすが穫れました。苦手なお友だちが多いということで、チーズとしょうゆで味をつけて食べやすくしました。「苦手けどおいしかった」と言ってくれました。大好評につき、第二回も計画中です。



### 夏を楽しむ会

夏を楽しむ会を開催しました。すいか割り、かき氷と夏らしいことを楽しみました。とても暑い日だったのでかき氷の美味しさが増しました。給食はお祭りの出店をイメージし、焼きそば、フランクフルト、こんせんくんポテトとお祭り気分を堪能しました。



## 夏を元気に過ごすポイント

な

**んでも食べて夏バテ知らず**  
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

っ

**めたいものは、ほどほどに…**  
冷たいものを摂りすぎると、内蔵が冷えて身体がだるくなってしまう。アイスやジュースも食べ過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。

の

**むなら、麦茶か水、牛乳を…**  
イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。

し

**ぼう、塩の摂りすぎに注意！**  
スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よ

**くかんで食べましょう**  
よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

く

**だもの、やさいを食べましょう**  
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ

**かんを決めて、1日3食**  
朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。