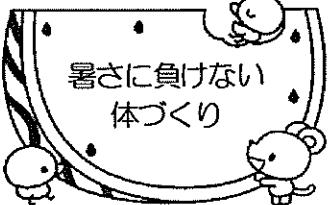




きゅうしょくだより

～あおぞら保育園～

2021年8月



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・睡眠を心かけてください。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。



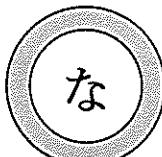
夏を元気に過ごすポイント



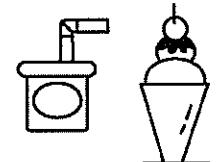
んでも食べて夏バテ知らず



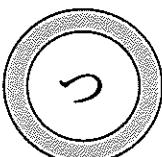
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。



めたいものは、ほどほどに…

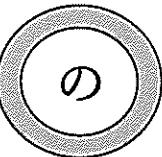


冷たいものを摂りすぎると、内蔵が冷えて身体がだるくなってしまいます。アイスやジュースも食べ過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。

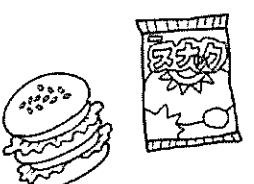


むなら、麦茶か水、牛乳を…

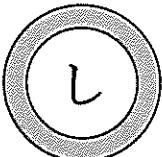
イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。



ぼう、塩の摂りすぎに注意！

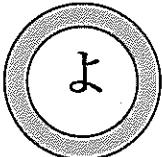


スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



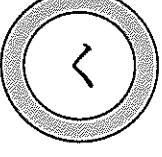
くかんで食べましょう

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。



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。



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。



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獲れました。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、梅おかか味の3種類です。調味料のにおいを体验しました。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獲れました。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。「苦手だけどおいしかった」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倍増しました。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。

