



8月 給食だより



軽野保育園

令和2年7月31日



8月は暑さや水分のとりすぎで、子供も食欲が減退しがちです。こういう季節だからこそ、食べ物を『五感』で味わうことで食事がより楽しくなります。食べ物の味や匂い、見た目、手や舌で触れたときの感触、歯触りなど意識して感じられたらよりおいしく感じられるかもしれませんね。



暑い日が続くと、食事もしゃぶりしたのになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう

おやつにすいかポンチをつくりました。
みんなとても喜んで食べてくれました。

食べ物からも水分補給ができます。
甘いジュースを飲むよりも、すいかなどをおやつにして水分補給をするのもおすすめですよ☆



旬の食材

きゅうり、とまと、なす、とうがん、
おくら、ピーマン、とうもろこし、
すいか、なし、たちうお、いわし、
きす、えぼたい、あなご



*多くの夏野菜には、体の熱を取り、
余分な水分を排出する作用があります。