



給食だより



2026年8月

五色橋保育室

いつの間にか蝉の声も聞こえ始め、夏本番がやってきました。熱中症予防の為に、水分をこまめに取りるように心がけましょう。暑さに負けて夏バテしないように、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

夏バテを予防しよう

夏バテとは、高温多湿の日が続くことで、体温調節機能が働きにくくなり、体力の低下、食欲不振、疲れなどが出ることをいいます。

★夏を元気に乗り切るためのポイント★

①生活リズムと食生活を整える

夜更かし・朝寝坊をして朝食を抜いたり、間食が増えてしっかりと食事がとれなくなると1日に必要な分の栄養素をとれなくなります。1日3食（プラス間食）のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

②こまめに水分補給をする

一度にたくさん飲むのではなく、こまめというのがポイントです。汗をたくさんかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分やミネラルが含まれるものが◎。

③夏野菜をたっぷり食べる

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、水分や夏を乗り切るために必要な栄養素が豊富に含まれています。

④体を冷やしすぎない

冷たい食べ物や飲み物の取りすぎは体を冷やし、胃腸の働きを悪くしてしまいます。また、ジュースやアイスには糖分が多く含まれるので、取りすぎには気をつけましょう。

冷房の温度を調整し、体を冷やしすぎないことも大切です。



おすすめの夏野菜



トマト

リコピンやカリウムが豊富。暑さでほてった体を冷やして、夏の紫外線から肌を守ってくれる。

きゅうり

水分がたっぷり。ビタミンCやミネラルの補給が出来る。

とうもろこし

とうもろこしの糖分は消化吸収が早く、エネルギー補給に最適。おやつにピッタリ。



☆誕生日会メニュー☆

- | | |
|------------|-------|
| 《給食》 | 《おやつ》 |
| ☆ごはん | あんぱん |
| ☆チキンオレンジ焼き | |
| ☆三色ソテー | |
| ☆トマト | |
| ☆ヴィシソワーズ | |
| ☆バナナ | |



7月は【からすのパンやさん】のなかに出てくる「あんぱん」を提供しました。

8月のお誕生日会の絵本は【きんぎょがにげた】です
お楽しみに！