



給食だより

令和元年 8 月
ながさわ保育園

いよいよ夏本番となりました。

天気のいい日は、園庭で走り回ったり、水遊びを楽しむ子ども達の声が聞こえてきます。
8月には夏祭りやプール、お盆など楽しいイベントが盛りだくさんです。生活のリズムが乱れないよう、また、熱中症などに気を付けて、元気に夏を楽しみましょう！！

食欲がないときは・・・

○食べることを強要しない

食事の時に部屋を涼しくしたり、楽しい雰囲気を作りましょう。

○規則正しい生活を・・・

食事時間に空腹間を感じるように決まった時間に食事や間食を。
早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。

○子どもの好きなものを・・・

食器や盛りつけにも工夫し、興味をひくような食事にしましょう。



夏野菜の効果的なとり方①

～ お酢と一緒に ～

- 疲れが溜まりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂取することができる。



夏野菜の効果的なとり方②

～ 体を温める野菜と一緒に ～

- しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし
- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を摂取しよう。
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



汗が気になる季節を迎えます



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。「不快」「臭い」など、とかく嫌われ者になっている汗ですが、私たちの身体にとっては欠くとの出来ない重要な生理現象なのです

～汗のはたらき～

- 体温調節をします：皮膚の水分（汗）が、空気中に蒸発する際に、熱の放散をします。
- 体中の水分を調節します：体中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲み物や食事から補給しましょう。
- 疲労のもととなる物質を排出します
- 自律神経のバランスを整えます
- 肌を保護します：汗の水分と一緒に分泌される皮脂が、皮膚の表面を守ります。