



# 8月 給食だよ

大宮みちのご保育園

夏本番になり暑い日々が続いていますね。プールや夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいですが、体力の消耗も激しくなります。夏野菜は水分が多く体を冷やしてくれる効果があります。バランスのとれた食事をこころがけ、しっかり睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



## 水分補給はこまめにしましょう



### ◎のどが渇く前に飲みましょう

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

### ◎少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

### ◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

### ◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくとう雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



## 夏バテ予防の食事

### ☆ビタミンB1を含む食材を!

夏場は、エネルギーを多く消費するため、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、食事で補給しましょう。

主に含まれている食材…豚肉、大豆など

### ☆夏野菜を食べよう!

旬の夏野菜にはビタミンも多く、体の熱をとり、冷やしてくれる効果があります。

主な夏野菜…きゅうり、なす、トマトなど

カレー粉や梅肉、ごまなどを使い、いつもと変化を出してみるのもいいですね。

## ひじきと大豆のサラダ

☆	★
ひじき 小2	しょうゆ 大1
ゆで大豆 50g	さとう 小1
きゅうり 1/2本	酢 大1
にんじん 1/3本	ごま油 小1

- 1, ひじきは水で戻し、茹でておく
- 2, きゅうり・にんじんはコロコロに切る
- 3, ひじきとにんじんをそれぞれ茹でる
- 4, ★を混ぜ合わせる
- 5, ☆と★を和えたらできあがり  
(トマトを加えてもおいしいです)