



8月給食だより

NO.87 令和4年8月1日発行
愛の杜保育園
愛の杜めぐみ保育園

まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきましたね。熱中症対策の為に、こまめに水分補給をし、大量に汗をかく運動時等には休憩をしながら塩分補給もしましょう。塩分補給には、梅干しがオススメです。梅干しに含まれる塩分やミネラルは熱中症対策に効果的です。また、梅に含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、暑さで疲労がたまった身体にも優しい食べ物です。食卓に取り入れながら、バランスの良い食事やしっかりと睡眠をとることで丈夫な身体をつくりましょう。

食育について

□ 栄養指導の予定 □

今月のテーマ 「おやつのととり方」

長期休暇中のおやつのはり方、選び方についてお話しします。おやつは1日に1回、砂糖や塩分を多く含むおかしはなるべく避ける等、分かりやすく伝えていきます。正しいおやつのはり方を学び、回数を守りながら、元気に遊んで欲しいと思っています！

□ クッキングの予定 □

つき、そら、おおぞら組
「すいかクッキング」

今年も、畑でスイカを収穫します！収穫したスイカを使っておいしく食べれるような、楽しいクッキングを予定しています♪



今月の行事献立

□ 26日(金) 誕生会メニュー □

- ・サラダうどん
- ・ベビーチーズ
- ・肉団子スープ
- ・梨

(午後おやつ)

- ・牛乳
- ・ずんだケーキ



サラダうどんは夏らしく冷たいうどんに、わかめや子どもたちに人気のコーン、7星形の人参をトッピングして提供します♪

フルーツで身体の調子を整える

フルーツにはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、身体の調子を整えてくれます。これらの成分は、食事だけでは摂りにくいものも多い為、フルーツを食べることによって補うようにしましょう。

手軽に食べることができるバナナやカットフルーツは、糖質が多いのでエネルギー補給に効果的です。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれている為、様々なスポーツのエネルギー補給に適しています。フルーツを食卓に取り入れ、より健康な身体を手に入れたいですね。

フルーツの
栄養

バナナ

・カリウムで高血圧やむくみの解消



オレンジ

・クエン酸で疲労回復が期待される



りんご

・ポリフェノールで肌が白くなる効果が期待される



今月は、献立表に「夏野菜」に関するクイズを載せました！

正解はショーケースでご確認を♪