



給食だより

志和池さくらんぼこども園
R5.8.1 発行者 千代森

毎日暑い日が続きよいよ夏本番ですね！

夏といえば、花火や、水遊びなど、この時期ならではの楽しみがいっぱいです。

汗をかきやすく、体力の消耗が激しいこの季節は、水分補給に気をつけ、十分な休養・睡眠を心掛けて毎日を楽しく過ごしたいですね。



きりん、らいおん組さんと園で採れたナス、ピーマン、ミニトマトを使ってピザクッキングをしました。

子ども達は、野菜を切ったり、自分で食べるピザを工夫して盛り付けたりみんな楽しそうでしたよ♪



夏の水分補給はいつするの？

1.のどが渴く前

軽い脱水症状になってしまふと、のどの渇きを感じにくくなってしまいます。
のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

2.入浴前後と起床前

水分をこまめに摂取する事で体内をめぐる血液量が安定し健康維持が出来ます。

3.運動時

運動をする前にまずコップ1杯ほどの水分補給をしておきましょう。運動中は15~30分ごとの水分補給がオススメです。



旬の食材を食べよう♪

夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私達の身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューに上手に取り入れてみましょう♪

- ・きゅうり、ナス...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- ・トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ・えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを整える。
- ・うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- ・あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。