給食だより

2025年　8月 春日つぼみ保育園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つ事と、こまめな水分補給を心掛けましょう。

こまめに水分補給をしましょう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となって沢山排出されます。上手に水分補給を行い熱中症に気をつけましょう。

水分補給のポイント

朝起きた時

眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしよう。

食事中

食事中に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになる。

汗をかいた後

運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

寝る前

睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

給食人気メニュー紹介

各クラスに人気のメニューを聞いてみました♪

〈 主菜 〉	〈 副菜 〉
・カレーライス	・コロコロサラダ
・ミートローフ	・ポテトサラダ
・ミートスパゲッティ	・そうめんチャンプル
・グラタン	・五目納豆
・魚のピザ焼き	・納豆和え
・豚丼	・バンサンスー

主菜ではカレーが一番人気でした。カレーは毎月具材を変更し、ルーから手作りしています。

8月31日は「やさいの日」

野菜を沢山食べて健康を維持しましょう。という日です。暑い夏の日の料理はちょっと大変。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、かさが減ってたっぷり食べることができます。

食欲ないなぁ・・・のときには

昔ながらの知恵を借りて、暑い夏に食欲がでない時はこんな工夫をしてみませんか？

・梅干しを使った料理
・のど越しのいいねばねば食品
・香辛料やスパイスを活用

消化を助けて、食欲をアップさせてくれる食べ物を選んで暑い夏を乗り切りましょう！