



8月食育だより



暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。水遊びやお祭りなど楽しみなことがいっぱいですね。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。冷たいものの摂り過ぎに気をつけて、元気に過ごしていきましょう。

七夕会
縁日ごっこ
メニュー



今月の食育目標

箸やスプーンを使ってこぼさないように正しい姿勢で食べよう。



星形のポテトや人参、とうもろこし♪
「おいしい！」とニコニコ笑顔でした。
きらきらぼしを口ずさむ子もいました♡



夏野菜を食べて元気に過ごそう！！

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。

また、体に溜まった余分な水分の排出を助けたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きを持つ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

☆ 体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、すいか、メロンなど

☆ 体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり、なす、とうもろこし、すいか、メロンなど

