



# 8月 給食だよ!

令和4年8月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



ようやくジメジメとした梅雨も明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。給食では見た目から食べたい!と思えるように、彩りの良い夏野菜をたくさん使った献立にしました。好き嫌いせずに食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

## 水分補給をしっかりとしよう!

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70%~80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。また、食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

## 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。

## おすすめ絵本

### 『しろくまちゃんのほっとけーき』



作: わかやま けん  
0歳から (こぐま社)

#### 《あらすじ》

しろくまちゃんがホットケーキを作ります。卵を割って、牛乳を入れて…。焼き上がったらこぐまちゃんを呼んで、二人で「おいしいね」。見開きいっぱい描かれたホットケーキの焼ける場面は、子どもたちにも大人気。

今月は午後のおやつに『しろくまちゃんのほっとけーき』が登場します。お楽しみに(ˊ)ˊ/

## ばんび組(4歳児)給食の様子



あむっ



ピース☆

おいしいな♡



みんなお箸がとっても上手だね!

