きゅうしょくだより

令和3年　8 月号
南水元いろは保育園

太陽の日差しが肌に刺さるほどの暑さになりましたがたくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

水分補給をしっかりと！

のどが渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっていると言われています。
のどが渇く前にこまめな水分補給を行いましょう。

水

ミネラルを含まないので、
汗をかいていない時の
日常的な水分補給に適します。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含むのでたくさん
汗をかいたときに向いていますが、
糖分が多いので飲みすぎには
注意しましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖分もカフェインも
含まないので、少し汗をかいたときや
熱中症予防として日常的な水分補給に
適します。

牛乳・ジュース

カロリーが高いので日常的に
飲むのではなく、おやつの時など
時間と飲む量を決めましょう。

今月のお誕生日メニューはタイ料理風のメニューです！

ガパオライス　タイでは一般的な料理で、日本のカレー位馴染み深い料理だそうです。
ガパオとはハーブの名前で、日本語で言うとバジルの炒めご飯という意味です。

ゲーンチュートタオフー　タイ風のすまし汁のようなものです。
ゲーン「スープ」、チュート「淡い」、タオフー「豆腐」の意味です。

ヤムウンセン　春雨サラダのことでヤム「和える」、ウンセン「春雨」の意味です。

7 月の食育

7 月は夏野菜に触れる食育を行いました！
しずく組のおともだちと枝豆を枝からもぎ、午後おやつでえだまめおにぎりとして提供しました。
おにぎりは自分のものをにぎにぎと握って食べました。
ひなた組のおともだちにはとうもろこしの皮をむいてもらい、午後のおやつで食べました。また、なす・トマト・ピーマン・パプリカ・きゅうり・ズッキーニといったたくさんの夏野菜にも触れてみました。この日はお野菜たっぷりのお給食の日でしたが、完食している子も多く、かっこよく食べているところを見せてくれました。
8 月も夏野菜がたくさん登場します。夏野菜はビタミン、水分、カリウムが豊富に含まれ、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。栄養たっぷりでおいしい時期に夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

今後も感染症対策をしながら、旬の食材に触れる機会を作っていく予定ですので楽しみにしていてください！

8 月の行事食

8 月 26 日㈬	すいか割り
8 月 27 日㈮	お誕生日メニュー