



# きゅうしょくだより

令和6年度 8月号  
南水元いろは保育園

夏は体力消耗の激しい季節で、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があります。旬の夏野菜を取り入れたバランスの良い食事やこまめな水分補給、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないように過ごしましょう。

## 暑い夏を元気に過ごすために！

### 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、すいかなどたくさんの種類があり、夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。そして、カリウムやビタミン、水分が豊富に含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる作用もあります。夏野菜で体を涼しく保ち、夏バテを防止しましょう！

#### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げ、消化促進や疲労回復に働きます。

#### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

#### 紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

### 水分補給について

熱中症は夏の暑い日差しの下だけでなく、室内で起こることもあります。そして、こどもは大人以上に水分を必要とします。この時期は、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、夏野菜、果物を積極的に取り入れましょう！

## 8月の食育・行事食

### 5日(月) 土用の丑の日献立

暑い夏を乗り越えるために、昔から夏の土用の丑の日に「う」のつく食べ物を食べる風習があります。

給食では、うなぎの代わりにあじのかば焼きと豆腐や瓜(冬瓜・西瓜)を使ったメニューを提供します！

### 21日(水) 埼玉県献立

埼玉県の郷土料理である、「すったて」と「かてめし」をお昼とおやつに提供します！

「すったて」は、胡麻、味噌、野菜など具材をすりたてて食べていたところからきており、「冷や汁」または「つったて」と呼ぶこともあります。今回はうどんにかけて提供しますが、ご飯にかける食べ方もあり、埼玉県では人気な夏の健康食です。

「かてめし」は「糰飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の糰てるが語源です。昔はお米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜やキノコなどを混ぜて量を増やして食べていたことからこの名前がつけました。

給食では、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、油揚げを入れて作ります。お楽しみに😊

### 30日(金) おたんじょうび献立・すいか割り

### 8日(木) ひなた組 ピーマン・パプリカの種取り

次の日の給食で提供予定のため、三角巾、エプロン、マスクのご用意をお願いします。

