

2023年7月

給食だより 矢中保育園

梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、本格的な夏のはじまりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 夏バテ予防 夏の食生活チェック

❶ 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



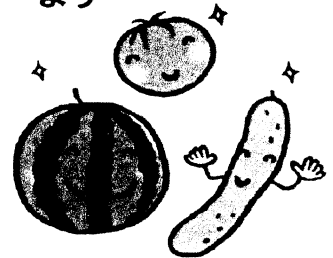
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

❷ 朝ごはんをしっかりと食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

❸ 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

水分補給は少しずつ・こまめに

暑い日には知らず知らずにのうちに汗をかき、体の水分が失われています。軽い脱水症状の時には、のどのかかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう！

### 7月の行事食

7月6日 木曜日  
七夕そうめん  
ニンジンじゃこサラダ  
すいか

おやつ  
ドーナッツ、こざかな

### 誕生会メニュー

7月21日 金曜日  
タコライス  
マカロニサラダ  
パインアップル

おやつ  
スペシャルかき氷

