

# 🌻🌻🌻🌻🌻🌻 食育だより 🌻🌻🌻🌻🌻🌻

今年の夏も、また一段と暑くなりそうですが  
子どもたちが暑さに負けず外で元気に遊んでいる声が  
調理室まで聞こえてきます♪

しかし、身体が暑さについていかず、夏バテになってしまうこともあります。

夏バテになると、胃腸の動きが弱くなり食欲の低下などが  
起こることもありますので、注意していきましょう！



## 8月31日は「野菜」の日

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）とかけて「野菜の日」とされています！

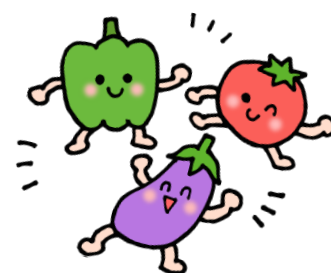
野菜は「1日350g」を目標に摂取することが勧められています。

（生野菜で両手3杯分、茹で野菜で片手3杯分が目安とされています）

野菜は1食で350g食べようとせず、朝・昼・夕と3食でまんべんなく食べるようにしましょう。

《野菜を食べやすくするための工夫》

- 水にさらす、下茹でする → アクや苦みを取り除くことで食べやすくなります
- 子どもの好きなものや、好きな味付けにする  
→ ツナやハム、コーンなどを入れたり、加味やケチャップ味にしたり、素揚げすることで食べやすくなります
- 皮をむく → トマトやアスパラは皮を剥くことで舌触りがよくなります

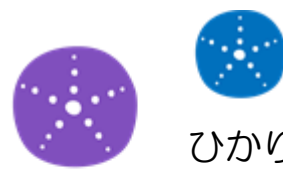
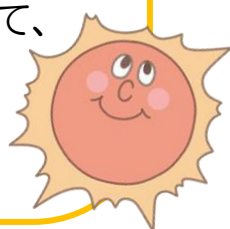


## 身体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています。しかし、暑いからといって冷房が効きすぎている部屋や、冷たいものを摂りすぎると身体を冷やしすぎてしまい、胃腸の働きが弱くなり、下痢などをおこしやすくなります。

冷房の温度を調整する、常温や温かいものを飲んだりして、

身体を冷やしすぎないようにしましょう♪



ひかりの子幼稚園 給食室

Instagramを始めました！



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU

日々の給食などを掲載しています♪

