



# 給食だより



R6. 7月 うどほいくえん



## 冷たいものの摂りすぎに注意



まだまだじめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。

この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切な事ですが、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



## 7月7日は七夕



## 夏野菜を食べよう



夏野菜には暑い季節に必要な栄養素がたっぷり含まれています。そして、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を下げてくれる効果があります。

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素をカラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

### ～代表的な夏野菜～

ピーマン・トウモロコシ・ナス・トマト・きゅうり・オクラ・枝豆



七夕といえば、「織姫と彦星が年に一度だけ会える日」という伝説がありますね。短冊に願い事を書いたり、笹の葉に七夕飾りをつるしたりする瞬間を楽しみにしているのではないのでしょうか。

七夕には行事食があり、夏野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。園の給食でも、そうめん汁や七夕のおやつを考えています。

