

8月 給食だより



令和 5 年



梅雨も明け、日差しも強く暑い日が続いています。夏は、体力を消耗しやすくなります。また長いお休みがあり生活リズムも乱れがちになってしまいます。早寝・早起きを心がけ朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



夏のおやつ

カルピスゼリー

材料(4 個分)

カルピス原液	80cc	牛乳	200 cc
粉ゼラチン	4g	レモン汁	適量
水	50 cc		

作り方

- ① 耐熱カップに水 50ccを入れ、ゼラチンを入れる。カップを湯煎にかけゼラチンを溶かす。
- ② 別のボウルに、牛乳、カルピスを入れ、①で溶かしたゼラチンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ レモン汁を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ 容器に分け入れ、冷蔵庫で 2 時間冷やして完成。

1組さんの別メニュー

- 1日(火) アンパンマンふんわりコーン
- 9日(水) アンパンマンお野菜せんべい
- 14日(月) 1歳からのサッポロポテト
- 31日(木) ベジたべる(1・2組)



食事と生活習慣で夏バテ予防!!

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて 4 つです!

① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体をつくってください!

② 不足がちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2 時間でスイッチが切れるようタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

