

いただきます 8月

2020. 8. 1発行 栄養士：上田 沙耶香



いよいよ夏本番となりました！保育園では、プール遊びを楽しんだり、畑で育てている野菜の生長を喜んだり、毎日元気いっぱい過ごす子どもたちの姿があります。7月はミニトマトやピーマンなど夏野菜もたくさん収穫することができました♪そろそろ園庭で獲れた梅の実でできた梅ジュースも飲みごろを迎えます☆

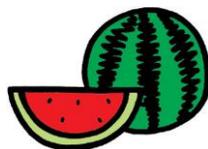
汗を沢山かくこの時期は、体力が奪われやすく、脱水症状や熱中症になりやすくなります。食事や睡眠をしっかりとして、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

☆ 愛情弁当の日 ☆

♪ お盆保育（※利用家庭のみ）

13日（木）14日（金）15日（土）

愛情弁当と水筒の準備をお願いします。



食中毒に注意しましょう！

暑い夏は、食品の傷みが早く、調理後の食品も長く放置してしまうと菌の増殖のもととなります。3つの食中毒予防を覚えて、家庭でも食品の扱いに注意しましょう！

<つけない> 十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄・消毒

<増やさない> 冷蔵・冷凍保存、調理は迅速に早く食べる

<やっつける> 十分な加熱（中心温度が75℃で1分以上）



くすの子保育園 TEL：099-295-3233 FAX：099-295-3234

メールアドレス kusunoko@bronze.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR



HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



夏を元気に過ごすポイント！

夏になると食欲が落ちてしまいがちですが、しっかり食事をとらないと暑い夏を乗り切れません。夏バテにならないように、体に必要な栄養のある食べ物を食事の中に取り入れて、暑い夏も元気に過ごしましょう♪

なんでも食べて夏バテ知らず！

インスタント食品や単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つめたいものはほどほどに！

冷たいものはとりすぎるとおなかを壊したり、糖分のとりすぎになるものもあつたりします。

のむなら麦茶か水、牛乳を…！

ジュースには糖分が多く含まれているため、水分補給は水やお茶類、牛乳を飲みましょう。

しばう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よくかんで食べましょう！

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

くだもの、やさいを食べましょう！

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じかんを決めて、1日3食！

朝、昼、夕の3食はきちんと食べましょう。