

# いただきます 8月

2020. 8. 1発行 栄養士：長井 洋平



毎日暑い日が続いていますね。保育園では、プール遊びを楽しんだり、園庭や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、とうもろこしなど夏野菜もたくさん収穫することができました♪

汗をたくさんかくこの時期は、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って、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## ☆愛情弁当の日☆

**川であそぼ！会** 8日（土）きりんぐみのみ  
※川のせせらぎを聞きながら、愛情たっぷりのお弁当を食べたいと思います♪

**お盆保育** 13日（木）・14日（金）・15日（土）  
※利用されるご家庭は、準備をお願いします。

## すいかのおはなし

すいかは、95%が水分です。水分の他には、ビタミンやカリウムが含まれており、むくみの解消や口内炎に効果があります。また、暑い季節に食べるすいかは、体を冷やしてくれる効果もあります。

毎年子どもたちは、夏の風物詩である“すいか割り”をとっても楽しみにしています♪

8月も夏の味を子どもたちと一緒に味わいたいと思います☆



ふじヶ丘保育園 TEL : 099-244-1590 FAX: 099-244-1517  
 子育てセンターはらっぱ TEL : 099-244-1365  
 メールアドレス harappa@joy.ocn.ne.jp  
 ホームページアドレス http://www.fujiho.jp/  
 ※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。



## ビタミンB1を摂ろう！！

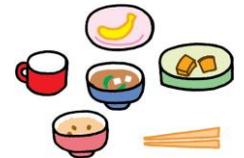
夏場はエネルギー消費が増え、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンB1を含む、食べものを取り入れてみましょう！



<ビタミンB1を多く含む食品>  
 豚肉・うなぎ・えだまめ  
 にんにく・レバー・ごま

## 夏野菜を食べよう！！

野菜にはビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。その中でも、夏野菜は暑さで弱った胃腸を刺激し、消化を助けて熱くなった体を冷やしてくれます。また、利尿作用や発汗作用もあり、体の中から元気にしてくれる食材です☆



## 何より大切！朝ごはん！！

一日に必要なエネルギーの源となる朝ごはん！

保育園では、プールあそびやおさんぽなど、園庭や園外で、夢中になって遊ぶ子どもたちの姿があります。たくさん汗をかき、夏バテにもなりやすくなります。

家族そろって朝ごはんを食べてから登園しましょう！！



夏になると食欲が落ちてしまいがちですが、しっかり食事を摂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もの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♪