



# 8月の給食だより



那珂こども園

令和7年8月1日



厳しい暑さが続いてますが、こども達は夏の暑さにも負けず元気いっぱい遊び給食も沢山食べています。夏バテを予防するためにも栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊びよく眠り、体のリズムを整え元気に夏を過ごしましょう。

また、熱中症に注意し日中の長い時間の外出はできるだけ避け、水分をこまめに摂ることが大切です。エアコンを上手に使うなど、暑さ対策も行いましょう。



## とうもろこしの皮むき活動！

1歳児（もも組）～5歳児（さくら組）までのこども達がとうもろこしの皮むき活動を行いました。

「どうやって皮むくの？」と先生に聞いては一枚ずつ上手に剥く姿が見られました。

また、以上児のお兄ちゃんお姉ちゃんが未満児のこども達に剥き方を教えてあげたりとほほえましい姿も見られました。

実の詰まったとうもろこしを「ほらっ！みてっ！」と嬉しそうに持ってきて見せてくれたり、自慢気に目をキラキラさせている子どもたちの姿を見ると食育活動の大事さを改めて実感します。

おやつに、茹でたとうもろこしを提供すると「どうやって食べるの？」

「初めて食べるよ！」「甘い！」「おいしい！」と思い思いに話しながら食べていました。

季節の食材に触れて食べる活動をこれからも続けていきたいと思います。



## 夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。いつもの料理に生姜やニンニクなど少し加えるだけで、独特な風味になり食欲が増すこと間違いなしです！



## 水分補給をしっかりとしよう！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。こどもの身体の水分量は大人の60%に対し、70～80%とかなり多めです。しかし、こどもの身体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。

熱中症は、夏の暑い陽射しの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことに注意して、水分補給をいつも以上に心掛けましょう。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。

また、食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に摂り入れましょう。



## 水分補給のポイント

### 朝起きた時



寝ている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしましょう。

### 食事中



食事に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになります。

### 汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしましょう。運動前に水分補給をすることも大切です。

### 寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしましょう。

## やさいの日

8月31日は、や（8）さ（3）い（1）で、「やさいの日」です。消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に制定されました。

暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。

夏が旬の野菜は、生で食べられるのが魅力です。

各クラスでもミニトマトやきゅうり等夏野菜が収穫され続々と給食室に届いています。

水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元気いっぱいに夏を乗り切りましょう！

## 冷たいものの摂りすぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。

熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物を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。

こ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。

