

8月 給食だより

令和8年8月1日
発行

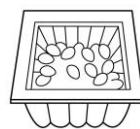
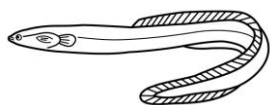
夏場は暑さのため食欲が落ちることがあります。食事・水分補給・睡眠などに気をつけながら大人も子どもも元気に夏を過ごせるといいですね。

夏を元気に過ごしましょう！

暑さが続くとさっぱりとした麺類だけの食事になりがちですが、野菜をのせたり、肉・魚・卵・豆類などのたんぱく質のおかずをつけるようにしてバランスの良い食事を心がけましょう。

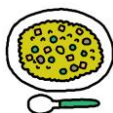
不足しがちなビタミン類を取り入れましょう！！

汗とともに失われやすいビタミンB群は不足すると体がだるくなったりします。豊富に含む食品（豚肉・うなぎ・鰯・かつお・枝豆・牛乳・納豆等）を取り入れましょう。また、太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜（トマト・なすとうがんなど）にも水分・ビタミン類が含まれています。



香辛料や薬味で風味アップ！！

カレー粉やレモン、生姜などを利用すると風味がつき、食べやすくなります。



睡眠をしっかりとりましょう！！

暑くて寝苦しい日が続くと疲れもなかなか取れません。快適に眠れるように環境を整えていけるといいですね。



夏は苦手な食材にチャレンジ！！

食べ物の好き嫌いは味・匂い・食感・色・経験などいろいろなことが原因であると考えられます。夏は育てやすい野菜も多いので、栽培や収穫を通して食材に触れたり、夏のお休みを利用して親子で買い物や料理をするなど楽しい体験をさせてあげることがきっかけ作りになることもあります。

自分で育てたものは
おいしさ倍増！！



包丁なしでもできる
体験はいっぱい！！



親子で買い物や料理を
することで意欲増！！

