

## 給食だより（8月）

暑い日が続きプール遊びに最適です。どのクラスも水の掛け合いが楽しそうです。着替えも上手になりましたね。

8月はお盆の行事や夏祭り、花火大会など子どもたちは楽しい時間を過ごす催しがいっぱいです。体調管理に気をつけながら家族で楽しみましょう。



### \*水分補給は何がいい？

活発に動く子ども達、汗びっしょりで遊んだ後、お風呂の後、また熱や下痢の時などには、水分が不足しないようにこまめに取らせる必要があります。特に自分から言えない小さい子どもには注意してあげましょう。

暑いときは、運動する前と後が水分補給のタイミングです。飲み物はカフェインやタンニンを含まない麦茶や湯冷ましなどが良いと思います。

### \*夏野菜を知って採って食べよう\*

水分やビタミンがたっぷり含まれる夏野菜。たっぷり味わって体のほてり、のどの渴きを癒し、厚さで弱った胃の働きを高めましょう。

そう組・・・なす、ピーマン炒めを食べました。

なす、ピーマンを入りごはんを食べました。（洋風味）

なす、ピーマン入りグラタンを食べました。

\*食事の時の味噌汁、スープ、すまし汁なども水分補給ができます。

果汁、乳酸飲料の飲み過ぎ、食事前や食事中の水の摂りすぎは飲欲がなくなり、食事量に影響しますので注意しましょう。



### \*ピザトースト\*（一人分）

食パン・・・1枚 マーガリン2g ピザソース（チーズ）・・・少々  
ベーコン・・・8g 玉葱・・・10g ピーマン・・・5g

（作り方）

- ① ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを千切りにして炒める。
- ② 食パンにマーガリンをぬる。
- ③ ②の上に①をのせてチーズをかけ、オーブンで焼く。