





## 8月の給食おたより


\*夏野菜が育っています\*




子ども達が育てたきゅうりやトマトやレタスやさつま芋が、大きく育っています。毎日の水やりも頑張っています。収穫も子ども達の手で行い、きゅうり、レタス、オクラ、ミニトマト、じゃが芋、ナスを給食室に持ってきてます。その日の料理に少しずつ入れて食べています。まだまだ収穫できるのでカレークッキングに利用する予定です。



\*夏バテや熱中症に注意？\*



だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。



\*夏場のお弁当の工夫\*

夏は食中毒に特に注意が必要です。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったあとのお弁当箱はよく洗い、十分に冷めてから詰めます。生野菜を使うのは避けましょう。

