



2019年8月  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子  
調理師：加藤桂子

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしながらたくさん遊んで、しっかり休息をとって夏バテをしないようにしましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどしないように、体調管理に気をつけましょう。また、夏に旬を迎える野菜→きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし・オクラなどの夏野菜は、体の余分な熱をとってくれるものが多いです。間食や副菜に積極的にとれいれましょう！



★8月13日～16日のお盆期間も給食の提供があります。  
水筒のご用意をお願いいたします。  
★instagram やってます！

### 糖分の取り過ぎ注意

水分補給やおやつで、糖分を取り過ぎないように注意しましょう！

イオン飲料やジュース等には、たくさんの糖分が含まれています。飲み過ぎには気をつけましょう。

夏祭り、荒天も心配される中でしたが、たくさんご参加頂き、ありがとうございました。お子さんと共に、楽しいひと時を過ごしていただけたなら、幸いです。給食でも提供している、子供たちに人気のある「唐揚げ」は、いかがだったでしょうか。

### 食育予定日 8月

きりん⇒2日(金) 7日(水)  
ぱんだ⇒5日(月) 20日(火)  
らいおん⇒7日(水) 22日(木) 29日(木)

### おすすめ食育

- ・トマトのへたとり
- ・とうもろこしの皮むき
- ・枝豆カット
- ・フルーツポンチ作り

