



食育だより

8月号

とこちゃんおむすび保育園

8月に入り、夏本番となりました！子どもも大人も暑さ対策を意識していきたいですね。水分補給は大切ですが、冷たい飲み物の取り過ぎにも注意しましょう。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切れると良いですね！

夏バテってどんな症状？

夏バテは夏の暑さに対して体の調節機能がうまくいかず、その結果不快症状が現れます。主な自覚症状としては「疲れが取れない」「食欲がない」「よく眠れない」などがあげられます。



夏バテ予防の食事とは？

食事を通して夏バテ予防！

→ポイントは献立にたんぱく質（肉・魚・豆腐・大豆製品など）を意識してみましょう。

暑さで食欲のない時や、そうめんや冷たい蕎麦などと一緒にみんなで食べられるおいしいおかずをご紹介します！



◎オススメメニュー！豚しゃぶサラダ

茹でたまやしや千切りにしたキュウリなどの野菜の上に茹でた豚肉をのせて、お好みのドレッシングでいただきます！



8月旬の食材

なす

冬瓜

梨

まだ食べていない食材は

ご家庭で食べておいてください。

