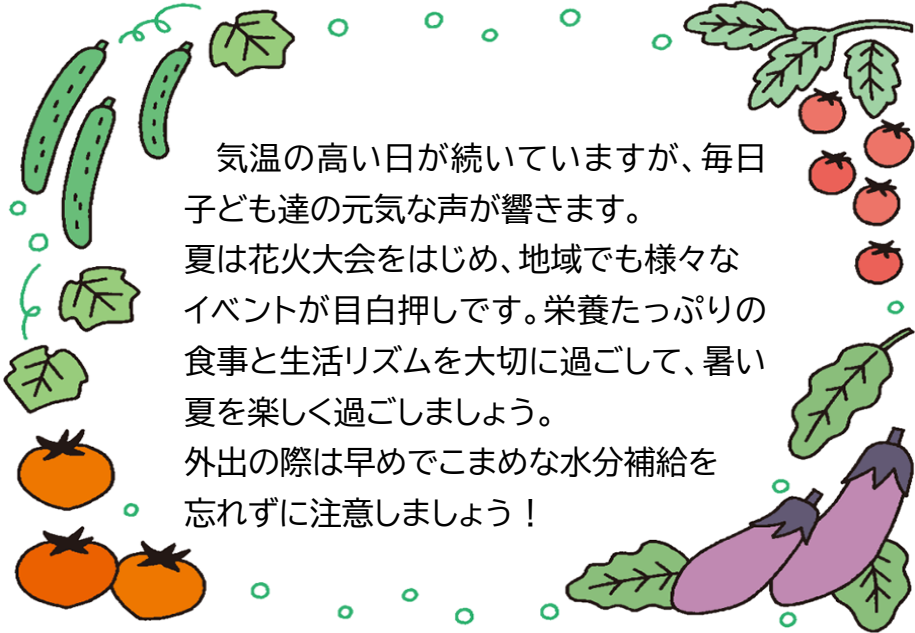




# 給食だより

気温の高い日が続いていますが、毎日子ども達の元気な声が響きます。夏は花火大会をはじめ、地域でも様々なイベントが目白押しです。栄養たっぷりの食事と生活リズムを大切に過ごして、暑い夏を楽しく過ごしましょう。外出の際は早めでこまめな水分補給を忘れずに注意しましょう！



## 夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた体内の水分を補給したり、涼しく過ごせるように体温を下げる作用があります。また利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さで摂り過ぎてしまった水分はしっかり排出して、必要な水分量を調節してくれます。



## こまめに水分補給をしましょう！

熱中症対策のためにはたっぷりの水分と適度な塩分補給が大切です。保育所では手作りの熱中症対策ドリンクを作っています。

### ●レモン水●

#### 《材料》

- ・水……………500cc
- ・レモン果汁…20cc
- ・砂糖……………15g
- ・塩……………1g

#### 《作り方》

1. やかんや鍋に湯を沸騰させ、レモン果汁、砂糖、塩を入れてさらに1分ほど沸騰させる。
2. 火を止めて冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

保存料などは使っていないので作り置きなどはせずに1日に飲み切れる量で作って下さい。

**※飲みすぎにはご注意ください！**



## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

