

給食だより 8月

平成26年7月24日(木)城南園 No. 5

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。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目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

スイカで夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラル不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べるととても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。



今月のテーマ

暑さに負けないよう

規則正しい食事をしましょう。

夏野菜で 熱をとりましょう。

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・もやし・オクラ・ほうれん草など、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

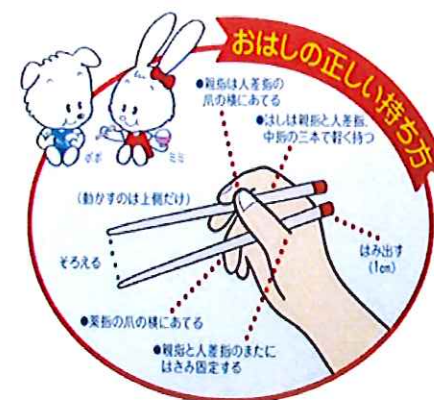


朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

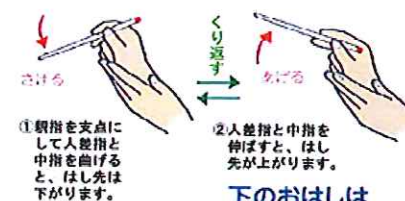
箸の日(8月4日)

4日(箸の日)・・・は(8)し(4)のロゴ合わせから、この日が「箸の日」になりました。日本は箸の文化を持つ国です。大人が正しく箸を使い、子どもにも正しい箸使いを継承したいものです。



おはしを動かす練習

上のおはし1本だけで練習しましょう
片手で箸指、小指を回すように動かして下さい。



食事後、毎日20回1週間程
この練習を続け、その後2本で
練習してください