



真夏の日差しが照りつけ、トマトやきゅうり、なすなど夏野菜が美味しい季節になりました。夏野菜には体の熱を冷まし、免疫力が向上し、夏バテを防ぐ働きがあります。給食でも、旬の味をたっぷり楽しんでもらいたと思います。

こまめな水分補給を



☆水や薄めのお茶を選びましょう☆

塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給はお茶や水で十分です。濃いお茶は、利尿作用があり、脱水の原因になるので注意しましょう。

☆冷たい飲み物には注意しましょう☆

冷たい飲み物をガブガブ飲むと、胃腸が冷えて消化機能を落としてしまい、夏バテを促進してしまいます。

☆水分補給のタイミング☆

起床時・外から帰ってきた時・運動中や前後・入浴の前後・寝る前など、夏は1日を通して子どもが喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をさせてあげましょう。



楽しいクッキング

始めにエプロンシアターで味のお話を聞いたあとに味噌玉とおにぎりを作りました。すっぱい、あまい、にがい、しょっぱいを表情変えながら話し聞いていましたよ😊

