



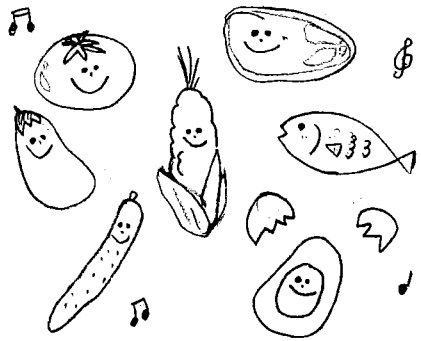
# 給食だより

社会福祉法人  
虹福社会 富士こども園  
H30.08.21(火)

8月の食育目標は

「暑さに負けないように気を付けよう」です。  
暑さに負けないよう夏の過ごし方について学びました。

※ バランスの良い食事で夏に負けない体をつくらう ※



夏の野菜には水分も多く、汗で失なってしまうミネラルやビタミンも豊富で体も冷やす効果もあります。

トマト・きゅうり・ナス・とうもろこし・おくらなど  
旬の野菜を積極的にとりましょう！  
また、肉・魚・卵・大豆などたんぱく質をしっかりと摂れにくい体をつくりましょう！

※ スポーツドリンク・ジュースの飲みすぎ、アイスなどの冷たい物の食べすぎに注意 ※

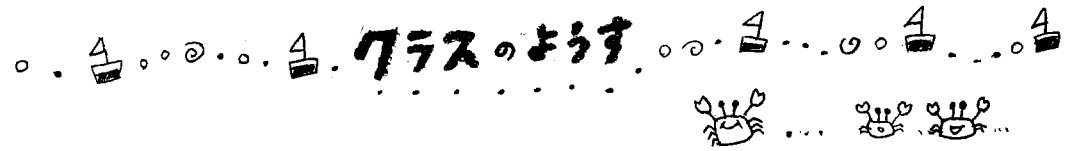


水分補給には  
ミネラル豊富な  
**麦茶**  
がオススメ！

スポーツドリンクやジュースにはたくさんの砂糖が入っているので大量に飲むのは控えましょう。

園ではほうじ茶で水分補給をしています。

アイスなど冷たいものばかり食べているとお腹も冷え体調を崩してしまうので適度に食べるようにしましょう。



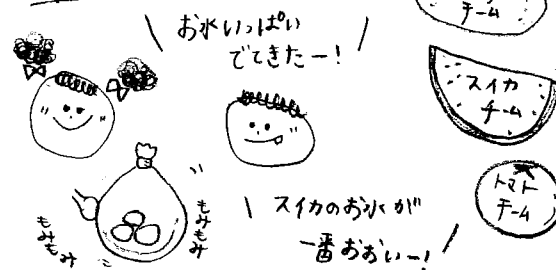
## すずらん組



「お腹いたくなるよねー！」

ペーパースーツを見終わった子ども達は「冷たいものばかり食べたらお腹が痛くなるー！」といった声がきこえてきました。実際にトマトときゅうりから出た水の量をみて夏の野菜にたくさん水が含まれていることを知りました。

## ひまわり組



「お水いっぱいできたー！」

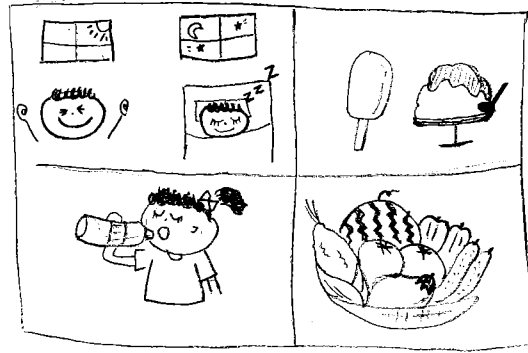
「スイカのお水が一番おおいー！」

夏の野菜にはどのくらい水が入っているのか袋の中にきゅうり・スイカ・トマトを入れ、グループごとに野菜をちぎって水の量を見比べました。

「お水できたー！」と実験を楽しんでいました。

## さくら組

早く寝るよー！  
アイスは1個までよー！



元気に夏を過ごすために...

- ① 早寝早起きをして体力をつけよう。
- ② 冷たいものばかり食べると体調が悪くなるので食べすぎないようにしよう。
- ③ こまめに水分をとろう。
- ④ バランスの良い食事をしよう。  
体にどんな影響があるのか考えてより深く学びました。