



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

令和元年度

8月号

# 食育通信



真夏の日差しが強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るように心掛けましょう。又、外出時は帽子をかぶったり、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫をしましょう。



## 水分補給で熱中症予防を！



熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業中でなく、室内で起こることもあります。次のことを意識しながらしっかり水分補給しましょう。

- ① 喉の渴きを感じなくてもこまめに水分をとる。
- ② すぐに飲めるようにそばに置いておく。
- ③ 水分の多い野菜や果物からでも補給する。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。

### 旬

夏野菜が美味しい季節ですが、スイカや桃などの果物も旬を迎えます。水分が多く、さっぱりしているので夏の栄養・水分補給にぴったりです！

夏バテ予防に◎

スイカ

食物繊維たっぷり

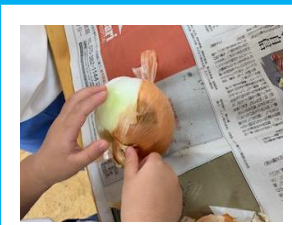
桃

目の疲れに

ブルーベリー



## 7月のクッキング



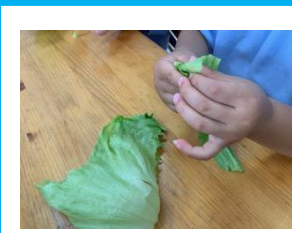
7/2 年少組 玉ねぎの皮むき



7/2 年中組 お米研ぎ



7/4 年長組 人参と玉ねぎ切り



7/9 キヨミー組 レタスちぎり



7/12 つぼみ組 とうもろこしの皮むき



7/5 セタメニュー

・セタそうめん

・ささみの天ぷら

・お星様ゼリー



7月のお誕生日会のおやつ

レモンケーキ

☆7月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
469kcal	16.2g	12.2g	198mg	2.1mg	3.5g	1.9g
419kcal	15.5g	9.4g	106mg	1.9mg	3.9g	2.2g

☆8月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
414kcal	16.7g	11.9g	205mg	2mg	2.9g	1.5g
366kcal	15.4g	9.5g	87mg	1.7mg	3.2g	1.8g