



8月給食だより



令和3年 8月

伊万里保育園

さあ、オリンピックも始まり、セミの声もいっぱいの本格的な夏の到来です。最近は猛暑の日々が続いて「何だか食欲がないいなあ・・・」そんな子もいるかもしれません。夏は暑さで体力を消耗してしまうので、ビタミン群が不足しがちになり、熱中症や夏バテを引き起こしてしまいます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかり取りましょう。

夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。南瓜には目や皮膚の健康に役立つカロテンやビタミンEも多く含まれています。茄子や胡瓜は体を冷やしてくれる効果があり、水分補給にも最適です!!

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50~70%は水からできています。大人1人が1日にとる水の量は、1日2.2ℓです。水は人体にとって欠かせないもので、体重の1~2%が失われると喉が渴いて、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常が出てきてしまうこともあります。さらに減ると中・高濃度の脱水症状となり、命の危険がおよぶ事もあります。

Q 問題です。

給食は全部食べると、水分量はどのくらい取ることができるでしょうか？大体の量で教えてください。

- ① およそコップ一杯(200mL)
- ② およそペットボトル1本分(500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分(1000mL)

ある日の給食の水分量

ごはん(平均で 99g)	約 99g
鶏の唐揚げ	約 44g
フレンチサラダ	約 70g
味噌汁・スープ	約 150g
梨	約 45g
水分量の合計	約 408g



7月はゆり組さんに
ハッピー人参の型抜きを
手伝ってもらいました。

《今月の行事》

- 12日 ハッピー人参の型抜き (今月はすみれ組さんに手伝ってもらいます。)
- 18日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。(お箸は持たせてください。)
- 31日 クッキング ゼリー-in ゼリーを作ります。(年長さん)