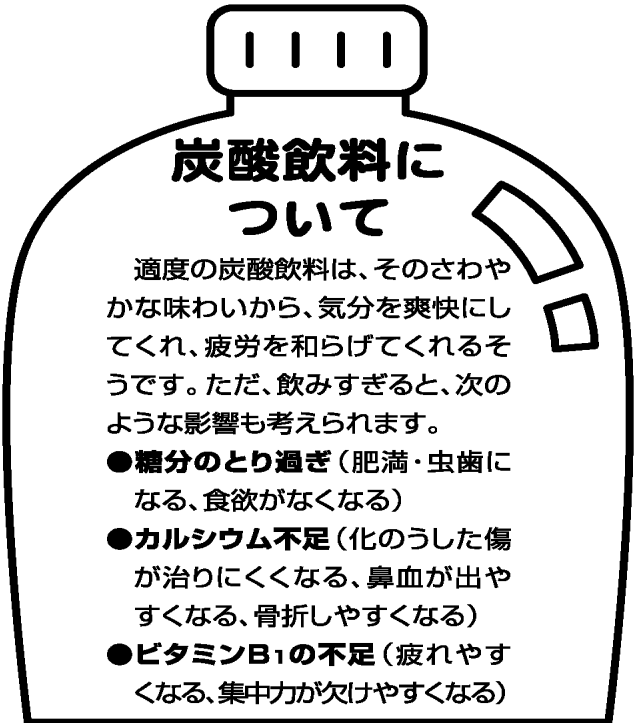
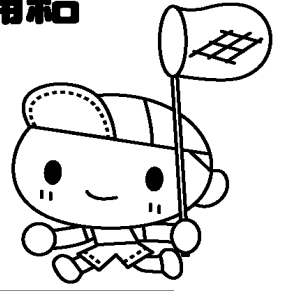


8月の食育だより

平成28年7月20日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

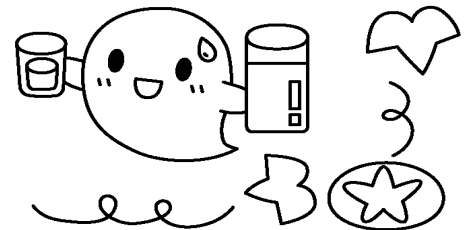
たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

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。興味をもたせながら、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。



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。



つくってみよう

夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜（なす・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。

◎じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。



あゆのさとでも、幼児クラスが、栽培した野菜を使ってカレー作りをします。食欲のない暑い時期でも、少しでもお手伝いをすると食欲が出てきますよ。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

