

給食だより 8月



令和7年8月1日
狭山市保育幼稚園課

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食が進まない、だるいなど不調を起こしやすくなります。栄養面や生活習慣に注意しながら、8月を元気に乗り切りましょう。



上手な水分のとり方

乳幼児の体の水分割合は約70%を占めており、水分は体の健康を維持するためにもとても必要な存在です。汗を多くかくこの季節、遊びに夢中な子どもたちはつい水分補給を忘れがちになります。こまめに水分をとるよう心がけて熱中症を予防しましょう。

水分補給のタイミング

のどが渇く前に水分補給をすることが大切です
活動する前・途中・終わった後に飲み物を飲むなどこまめに飲みましょう
★一度にたくさんの水分をとるのではなく、1回にコップ一杯程度の量を
少しずつ口に含ませるように飲むことをおすすめします



おすすめの飲み物

◆水・麦茶

日常の水分補給におすすめ

麦茶はカフェインを含まないため、子どもも安心して飲めます



◆スポーツドリンク

糖分が多いため、普段飲むものとしておすすめできませんが、たくさん汗をかいたとき・暑さでぐったりしているとき・高熱で体調がすぐれないときは適しています

糖分が少ない子ども向けを選ぶか、水で薄めて飲むことをおすすめします



しっかり水分補給をして夏を楽しみましょう♪

《献立紹介》☆8月5・19日献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
トマト	120g
きゅうり	80g
ツナ缶	35g
酢	6g
三温糖	6g
しょうゆ	大さじ1弱

トマトのツナ和え



- ①トマトは1cmの角切り、きゅうりは小口切りしてゆでる
- ②ツナ缶は水気を切っておく
- ③酢・砂糖・しょうゆでドレッシングを作り、①②とあえる

