



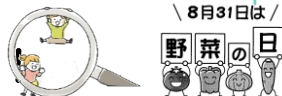
# 8月 給食だより



空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。  
水分補給や適度な休憩など熱中症対策をおこないながら、  
夏ならではの体験をたくさん楽しんでくださいね。



## 五感を感じる体験をしましょう！



8月は、夏野菜が多く出回ります。旬の夏野菜は栄養価が高く、水分も多く含み、水分補給にも役立ちます。また彩りもきれいで、子どもたちの五感を養うには、よい食材が揃っています。五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして、脳の発達を促します。食べることはもちろん、家庭菜園での収穫や調理を手伝うことで食材に触れ五感を刺激する体験となり好奇心旺盛な子どもたちにとっては、とっても楽しいものになります。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味を心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

**視覚**

見る

それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。

嗅覚

香りをかぐ

香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物がを当ててみましょう。

触覚

触る

表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。

**聴覚**

聞く

シャキシャキ、サクサクなど、食べた時の音を聞いてみましょう。

味覚

味わう

「あまい」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。

いろいろ工夫して暑い夏を乗り切りましょう！！

### >冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑い夏は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たい飲み物ばかりをとると胃腸の機能が落ちて、食欲が無くなりがちに。食欲が無くなり食事が摂れなくなると、塩分はもちろん、エネルギーなど栄養素が入ってこなくなり夏バテしやすくなります。そうならないように、胃腸の動きを良くしておくことが大切です。冷たい物の摂り過ぎに注意して元気に楽しく夏を過ごしましょう。



### 調理編

- 「酢」や「レモン」の酸味をプラス
- カレー粉やスパイスで風味づけ
- 生姜などの薬味で下味をしっかり

あつ〜い！



### 食欲編

- レンチンで暑さ知らず
- グリルやオーブでほったらかし
- ホットプレートでアツアツ料理を囲んでにぎやかに



## はちみつの日

はち(8)みつ(3)の語呂合わせから制定された**はちみつの日**  
ブドウ糖と果糖が主成分のはちみつは胃に優しく上品な甘さですぐにエネルギーとして使われるため疲れた時やすぐにエネルギー補給したいときに大活躍。



## 8月31日は「やさいの日」

野菜をたくさん食べて健康を維持しましょう。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、カサが減ってたっぷり食べることができます。サラダだけでなく煮物や炒め物で効率よく摂取しましょう。



1歳未満の赤ちゃんにはちみつを与えることはできませんので、注意してください。はちみつが入った飲み物やお菓子、パンも与えないようにしてくださいね。

