



給食だより

8月号

担当 集 ひかり

8月の食育目標

トーキョー・サイホージ

暑さに負けない体を作るためしっかりと食事をとる。
自分たちで野菜を育て、食材にも匂いがある事を知り、季節を感じる。

ニューヨーク

夏ならではの食べ物に
親しむ

ロンドン

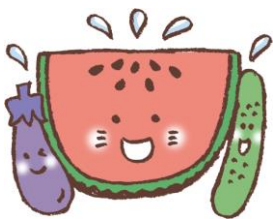
暑さに負けず、
楽しみながら食べる

パリ

暑さに負けず、
楽しく食べる

野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約 90%もの水分が含まれていま



す。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

和の調味料を使うコツ

酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう！

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

