



# 給食だより



令和7年 8月 1日 どんぐり保育園 東和園 調理師



暑い夏がやってきました。体調の変化を見逃さず、元気に過ごしていきたいと思ひます。子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節。いろいろな体験を楽しみたいですね。8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマト・オクラ・きゅうりといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです！

## こまめな水分補給

子どもは大人より体が小さく、汗をかきやすい為、起床時・食事中・入浴の前後・寝る前などのタイミングで、こまめに水分補給をすることが大切です。



水や麦茶など、糖分・カフェインを含まない飲み物を選びましょう。



ジュースやスポーツ飲料は、糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



## 朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

### 朝ごはんを食べてますか

特に午前中は様々なことを学び挑戦し、楽しむ時間なのでしっかり食べましょう

早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう

タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう



朝ごはん  
おいしいね



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に









