



〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食
〈8月の給食目標〉しっかり食べて暑さを乗り切ろう

8月のおたよりのテーマ
夏バテ・熱中症予防

夏バテしない生活のポイント

① 水分補給をしましょう。

水分は、のどが渇く前にこまめにとるようにしましょう。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。糖分が多く含まれている飲み物を飲みすぎるとビタミンB1を消費してしまい夏バテにつながります。

② 1日3食しっかりと食べましょう。

しっかりと食事をとりスタミナをつけましょう。特にエネルギーを作り出す時に活躍する「ビタミンB1」はこの時期摂りたい栄養素です。ビタミンB1は豚肉やうなぎに多く含まれています。また、たまねぎやにんにくはビタミンB群の働きを高めてくれます。

③ 睡眠時間をとりましょう。

『早寝早起き朝ご飯』が健康のための基本です！しっかり眠って体力を回復させることが大切です。

熱中症予防のポイント

① 外遊びの際の水分補給

外遊び前：外に出かける前にコップ1杯くらいの水分をしっかりととりましょう。(プレクーリング)

外遊び中：20分おきに水分をとりましょう。

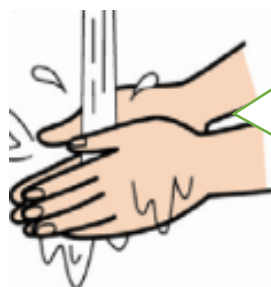
外遊び後：帰ってきたら水分を十分にとり、体を休めましょう。(ポストクーリング)

② 屋内熱中症予防のポイント

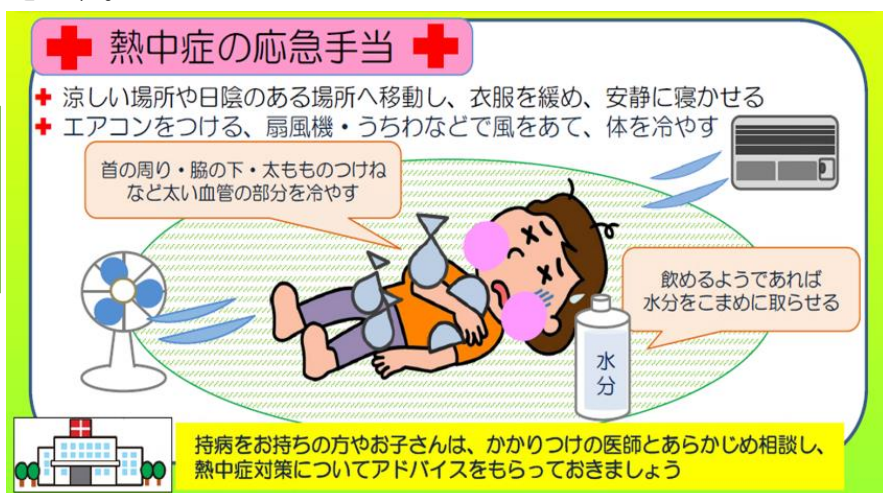
冷房＋遮光＋換気が効率よく室内を冷やすポイントです。

③ 体温を下げる工夫

- ・流水で15秒程度手のひらを冷やすことで深部体温を下げるができます。
- ・熱中症の危険がある場面では、アイススラリー(スポーツドリンクをシャーベット状にしたもの)を活用することで体温を下げるができます。



流水で
15秒手のひらを
冷やす



野菜マシマシキャンペーン

食べてる？たいてる？
あなたも今日から「野菜マシマシ」

8月31日は「野菜(831)の日」です。静岡県民の野菜摂取量は、全国平均よりも少ないです。普段の食事にプラス1～2皿分の野菜を食べて目標量の350gを目指しましょう！

園では、子ども達と一緒に夏野菜を育てて給食などで食べています。季節の野菜を栽培から口にするまで体験できることを大切にしています。自分たちで育てた野菜はあっという間に美味しく感じますね。



レシピーコーナー ～8月の新メニュー～

3色レンジャーランチ（幼児4人分）

〈材料〉

【カレー風味ライス】

米 200g
水 300ml
カレー粉 少々

【鶏肉のケチャップ和え】

鶏もも肉 160g
酒 適量
かたくり粉 大さじ4
油 適量
ソース 6g
ケチャップ 16g
酢 4g
砂糖 4g

【小松菜の和え物】

小松菜 80g
もやし 80g
しょうゆ 4g
ごま 4g

〈作り方〉

【カレー風味ライス】

① ご飯を炊くときにカレー粉を加えて炊く。

【鶏肉のケチャップ和え】

- ① 鶏肉に酒をふり、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② ソース、ケチャップ、酢、砂糖を合わせて鍋で加熱する。
- ③ ①と②を和える。

【小松菜の和え物】

- ① 小松菜、もやしを茹で、食べやすく切る。
- ② ①としょうゆ、ごまを和える。

≪1人分の栄養価≫

エネルギー306kcal たんぱく質 11.5g
脂質 6.0g 食塩相当量 0.4g



卵と鮭の手作りふりかけ（作りやすい量）

〈材料〉

卵 4個
砂糖 大さじ2
塩 少々
油 大さじ1
鮭フレーク 70g
ごま 大さじ1

〈作り方〉

- ① 卵をボウルに割りほぐし、砂糖と塩を加える。
- ② フライパンに油を熱し、卵を流し入れ炒り卵を作る。
- ③ 冷ました炒り卵に鮭フレークとごまを加える。

≪1人分の栄養価≫

エネルギー58kcal たんぱく質 3.7g
脂質 3.7g 食塩相当量 0.2g

