

# 給食だよ!

8月

毎日毎日、夏の陽ざしがギラギラと照りつけます。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるようにしましょう。また、食事も素麺などの冷たいものに偏りがちです。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## 夏も規則正しい生活リズムを

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると、生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活リズムを守りましょう。



## 夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう



## 8月31日は「野菜の日」です



「8(や) 3(さ) 1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。

## お知らせ

食事摂取基準や栄養成分表などの改定により保育園で提供しているカロリーなどの見直しを行いました。今月より変更しています。

また、園のしおりには「3歳以上児は1日の45パーセント」になっていますが、今後は、「1日の43パーセント」に変更いたします。