



給食だより8月号

令和8年8月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

真夏の陽射しがギラギラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。暑さに負けて夏バテしないように、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

8(や)月 3(さ)1(い)日は野菜の日

「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを聞いたことがありますか？厚生労働省は成人が1日に野菜を350g食べることを推奨しています。8月は夏野菜が美味しい季節です。夏野菜は、茹でるだけや、焼くだけなどの簡単な調理方法で食べられるので旬の野菜を食べるチャンスです。色々な野菜にチャレンジしてみましょう。



夏の食生活チェック

夏の食生活は乱れていませんか？
チェックしてみましょう。

- ☐ 朝食はきちんと食べましたか？
- ☐ 規則正しい時間に3食を食べていますか？
- ☐ 冷たいものをとりすぎていませんか？
- ☐ 普段の水分補給は、水や麦茶などにしていますか？
- ☐ 夏野菜や果物をとっていますか？

