



夏は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。みんなで今しかできない体験をたくさん楽しむためにも、熱中症などに気を付け、体調管理をしていきたいと思います。



食中毒警報

気温が30度を超える日が数日続く、などの気象条件のときに、食中毒予防の観点から発令されます。特に、食事の作り置きをする場合にはその管理に気を付けていきましょう。



旬の食べ物

【野菜・くだもの】
トウモロコシ、オクラ
トマト、ゴーヤ、大葉、空芯菜、
スイカなど

【魚介】
イワシ、タチウオ、クルマエビなど



子どもに必要な 栄養素

ビタミンB1

成長期の子どもに特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。B1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン。糖質をとりすぎると、ビタミンB1が使われすぎて不足するので注意しましょう。B1は豚肉やウナギ、大豆などに多く含まれています。



かんたんレシピ

【夏野菜のうどん】

- ①キュウリ、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
 - ②ツナ缶とマヨネーズをあえる。
 - ③うどんをゆでて水で冷やし、めんつゆをかける。
 - ④①と②のをせる。
- ※薄切りにして塩でもんだナスや、ゆでたオクラ、ゆで卵の輪切りなどを加えるのもおすすめ。



【山の日とは】

8月11日は山の日。2016年に施行された新しい祝日で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。日本は国土の約75%が山地。私たちは、山で生まれた清流からの恵みをいただき、山から切り出した木で家を建てるなどして生活しています。自然の恵みに感謝し、子どもたちにも伝えていきたいですね。

