



令和8年 8月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、朝、昼、夕の食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



私たちの体の60~70%は水分です。

体重の2%の水が失われると熱中症等の危険が高まります。

水分補給は、喉の渇きを感じる前に適量を飲むことが大切です。

時間を決めて少しずつ、糖質やカフェインを含まない麦茶などを飲むのがおすすめです。



冷たいものは 食べすぎないように

暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい

食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。

この時期の冷たいものはとても美味しいので

ですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内

臓が冷え、内臓がうまく機能しなくなり、消

化不良や食欲不振にも繋がります。冷たい物の

食べすぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。

8月の給食

フルーツポンチ

アイスクリーム

8月3日(月)にきんたろう、かぐやひめ、ももた

ろう組の午後おやつにアイスクリーム、8月25

日(火)にはフルーツポンチがでます🌟

夏らしいおやつをクラスのお友達と楽しく美味しく
食べたいと思います😊

とうもろこしの豆知識

○ひげの本数と粒の数は同じ

とうもろこしのひげの正体は、トウモロコシのめしべです。

一つの粒から1本ずつ伸びているので、粒の数とひげの本数は同じ、ということになります。

○粒は必ず偶数。列も必ず偶数

粒の数も、列の数も、どちらも偶数。

普段なにげなく食べていたトウモロコシですが、そんな秘密があったとは驚きですね。

