



給食だより 第97号

令和8年 7月3日
 社会福祉法人 愛光会
 ハロー保育園
 給食室

はじめと蒸し暑い日が続いています。梅雨の合い間の晴れの日には気温も上がり、子ども達はたくさん汗をかいています。知らず知らずのうちに水分不足になりがちになりますので、のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。



夏バテ予防 Point

☆こまめな水分補給

一度に多く飲んだり、飲みすぎには注意です！
 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。
 冷たいもの、ジュースのとりすぎは胃腸への負担になるので気を付けましょう。



☆栄養バランスの良い食事

食べやすい麺類を食べがちですが、偏った食事は注意です！
 バランスの良い食事を心がけて免疫力を高めましょう。

ビタミンB1：疲労、体のだるさ、食欲不振の予防に役立ちます。

豚肉・玄米・うなぎ・ごま

たんぱく質：筋肉・臓器などの材料となる重要な栄養素。
 不足すると体調不良の原因となります。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



○夏におすすめの食材○

レタス・きゅうり・トマト・なす・オクラ
 旬の野菜は水分やカリウムが豊富で、
 水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用
 で熱を冷やしてくれます。



水筒の衛生管理も忘れずに！

水筒の正しい洗い方



- ① パーツを分解する
- ② 洗剤で洗う
- ③ しっかり乾燥させる

暑くムシムシした季節は、水筒のパッキン等のカビも繁殖しやすいじきです。洗淨・漂白をこまめに行い清潔を保ちましょう。洗淨後は、水筒の中をしっかりと乾燥させることで菌の繁殖を抑えることができます。

水筒の中身は、毎日交換！しっかり洗淨！

※重曹やクエン酸、酸素系漂白剤等を使って洗淨するのもオススメです！



※洗淨方法は、使用している水筒によって違うため、説明書等で確認してください。