



2023年8月号

強い日差しが照りつけ夏本番です！セミのなき声や入道雲など、夏を感じるが増えてきましたね。冷房のきいた室内で過ごしがちですが、帽子やネッククーラーなども活用し、たっぷりと水分補給も忘れず、体調管理に気を付けながら、外遊びも楽しみたいですね。

☆お弁当のポイント☆



- ① **見た目の良さ**
彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）以上揃っていると見た目が鮮やかで食欲が沸きます。
 - ② **分量**
1日の食事の1/3量を目安に詰めるようにしましょう。
主食：主菜：副菜＝3：1：2だとバランスが良いです。
 - ③ **食べやすいサイズ**
子どもの一口サイズに合った大きさにしてあげるとこぼしにくく、外でも食べやすくなります。
 - ④ **隙間なく詰める**
ごはん→大きいおかず→小さいおかずの順に詰めると、おかずの片寄りを防ぐことができます。
 - ⑤ **食中毒に注意**
事前にしっかり手洗いをする、水分をしっかりと切る、冷めてからフタをする、ハムなどの加工品も一度火を通す、保冷剤やクーラーバックを活用して冷やして保管する、などに気を付けましょう。
- 楽しく、安全に夏のお出かけを楽しみましょう！

NGポイント

偏った食生活



冷たいものとり過ぎ



朝ごはん抜き



元気ポイント

旬な野菜や果物を食事に取り入れる



こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事をバランス良く食べる



夏の食生活 ★ポイント★

☆8月31日は「野菜の日」☆

1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから制定した記念日です。美味しさや栄養がぎゅっと詰まった旬の野菜をたくさん食べてみましょう！

～「すいか」で夏の栄養補給～

すいかは約9割が水分であるため、夏の水分補給や熱中症予防にも役立ちます。ビタミンやミネラルも含まれており、ビタミンCは日焼けにより生成されるメラニン色素の生成を抑える働きも期待されており、紫外線の強い夏には欠かせない栄養素です。