



# 令和6年7月 きゅうしょくだより



だんだんと暑い日が多くなり、夏の訪れを感じる季節になりました。毎日の食事をバランスよくしっかり食べて体調を整えましょう。汗をかくと水分だけでなく塩分も不足しがちになります。塩分のとり過ぎには注意が必要ですが、汗をかいた時は水分と合わせて塩分も適量とるようにしましょう。

## 【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50ml～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

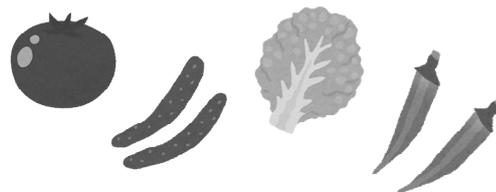


※箕面市立保育所・認定こども園では、10時おやつのない3・4・5歳児クラスに味噌スープを提供します。

## 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいた時に失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。以下のような効果があるとされています。

- トマト：余分な熱をとったり食欲増進を促す
- キュウリ・レタス：利尿作用があり余分な熱をとる
- オクラ：独特のぬめりは整腸作用がある



夏野菜は生食や簡単な調理方法で食べられます。毎日の食事に上手にとりいれましょう。

## 旬の食材 ～7月の献立より～

すずき・レタス・オクラ・ピーマン・トマト・なす・きゅうり  
さやいんげん・とうもろこし・かぼちゃ・すいか・もも

## 箕面産野菜をたっぷり使った

## おにぎりランチ大募集！

応募はこちら



お子さんと一緒に  
ぜひ、ご応募ください！

詳しくは、箕面市ホームページをみてね♪



← 昨年の作品を  
ブログでチェック

募集期間	令和6年7月1日（月曜日）から 令和6年9月30日（月曜日）
募集内容	①おにぎりが主食であること ②箕面産の野菜を使うこと
対象	箕面市在住・在学・在勤のかた（年齢問わず）

応募者全員のおにぎりランチをブログで紹介します！

なお、応募作品は第14回箕面食育フェア（令和6年11月30日（土曜日）開催予定）にて展示し、投票をおこないます。投票数の多かった作品10点に記念品をプレゼントします！