



給食だより

令和8年8月号

杉並区保育課

太陽がサンサンと照りつけ、じりじりと暑さが厳しくなってきました。
8月は山の日やお盆などで、休みが多くなる月です。
休みが続いて夜更かししたり、寝坊して朝ご飯を食べないと生活リズムが崩れてしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。毎日のリズムを整えて、食事を3回しっかりとって残暑に負けずに元気に過ごしましょう。



生活リズムを整えて健やかに

過ごしましょう



早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊は、
日中の体調不良や脳の
働きにも影響があります。
早寝・早起きを心がけ
ましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると体内
時計が整い、気持ちの
安定や集中力向上などの
効果が期待できます。

規則正しい食事



1日3回（+おやつ）の
食事をなるべく決まった
時間にとるようにしましょう。

日中は活動的に



日中は活動的に過ごす
と夜によく眠ることが
できます。



8月31日は、

野菜の日です！

もっと

夏野菜を食べましょう！

きゅうりやなす、ピーマンやトマト
等の夏野菜は、水分が多く含まれる
うえに体の様々な機能を調節するビタ
ミン、体の熱を冷ますミネラル、便秘
予防に役立つ食物繊維などが豊富に含
まれています。

積極的にとりましょう。

今月の献立には・・・

夏野菜スープ
夏のカレー
オクラと小魚の混ぜごはん
モロヘイヤの入ったお浸し
麻婆なす など

夏野菜が盛りだくさん！

