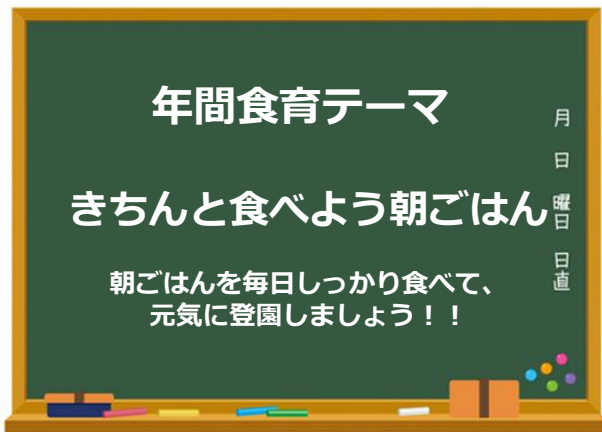


暑い夏を元気に過ごそう

梅雨ももうすぐ終わり、夏本番がやってきます！！

4月に比べると、子どもたちは食べる量も増え、野菜も残さず食べるようになってきました。7月は気温も高く、暑さによって食欲が低下してしまいます。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りをしていきたいと思えます。



HAPPY BIRTHDAY

7月のお誕生会MENU

- ★チーズハンバーグ
- ★かたつむりケーキ
- ★ブロッコリーサラダ
- ★リンゴジュース
- ★クラムチャウダー
- ★プチダノン



夏バテ防止の食事の工夫

①食事は量より質を考えて摂る

食欲がなくても「1日3食」食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく摂りましょう

②ビタミンB1を補給する

ビタミンB1は体内に摂取された栄養をエネルギーに変える働きがあります。豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などはビタミンB1を多く含みますので、積極的に食べましょう。

③新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると、汗とともにビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

④規則正しい生活をする

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分とって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。

冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意！！



暑いとつい手が出でしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてしまい、さまざまなトラブルをまねいてしまいます。またアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれており、虫歯の原因にもなるので気を付けましょう。

土用丑の日「うなぎ」



今年の土用の丑の日は7月28日です。この日は、うなぎや梅干しなど、「う」のつくものを食べて夏バテ防止のために精をつける習慣があります。うなぎにはビタミンAやビタミンB類が多く含まれており、疲労回復や食欲増進に効果的です。保育園では当日の献立はうなぎメニューになってます。