

7月 きゅうしょくだより

— 7月号 さいこうこどもえん —



雨が降ったり、やんだりと湿度も高い日が続いています。これから本格的な暑さを迎えますが、家庭でも熱中症対策や食中毒予防に努めていただきたいと思います。

食中毒予防の1つとしてまずは、子ども達の使用するお弁当箱や水筒のパッキン等に汚れが付着していないかなどの確認をしてみてください。少しの汚れが食中毒につながる事が多いとされています。子ども達の健康のために、こども園や家庭でもお互いに気をつけていきましょう。

～7月目標～ ～ 暑さに負けない食事を知しましょう！ ～

★暑さに負けない！5つのポイント★

① 「朝食はしっかり食べましょう！」

・ 1日の原動力です。1日元気に過ごすためにも朝食をしっかり食べましょう！！



② 「たんぱく質を取りパワーアップしましょう！」

・ 夏は手軽な食事になりがちですが、その中でも肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質も取りましょう。



③ 「冷たい物の取り過ぎに注意しましょう！」

・ 冷たい物の取り過ぎは、腹痛の原因や食欲低下の原因につながります。冷たい物を食べ過ぎないように注意しましょう。



④ 「夏野菜をたっぷりとりましょう！」

・ 太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。

⑤ 「香辛料や酸味で食欲増進！！」

・ 食欲のない時は、とうがらし・カレーなどの香辛料や、にんにく・生姜などの薬味を料理に加えると食欲がでます。焼き魚や揚げ物にレモンのしぼり汁をかけても食欲がわきます。

～ 旬の食材を知りましょう！ ～

- ・ 青とうがらし
- ・ きゅうり
- ・ 枝豆
- ・ とうもろこし
- ・ なす
- ・ オクラ
- ・ トマト



他にもまだまだたくさんの夏野菜があります。

夏野菜は、旬の時期が一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が豊富に詰まっています。特に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。

～ 6月の誕生会メニュー ～



～6月の誕生会メニュー紹介～



6月の誕生会は、オムライス・チキンソテー・フライドポテト・スパゲッティサラダ・豆乳スープでした。オムライスはしっかり1人1個ずつ丁寧に型取り、卵を使用して外食気分を味わえるワンプレートにしてみました。

また、さくら・うめ組のお友達は、手作りランチョンマットも使用していつもの給食とまたひと味違う雰囲気でお給食を楽しみました。

子どもたちが喜んで食べてくれて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪



7月うまれの子どもたちのしょくじふうけい



おたんじょうび
おめでとう

