きゅうしょくだより

ー 7月号 さいこうこどもえん ー

毎日暑く、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、ご家庭
熱中症対策や先月に引き続き感染症や食中毒予防に努めて頂きたいと思います。

～ 7月の目標 ～　★ 暑さに負けない食事を知り、強い体を作りましょう ★

暑さに負けないぞ ！！　　夏を元気に乗り切る5Point ！！！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の原動力。元気よく1日をスタートさせるために、朝食は必ず摂りましょう。

たんぱく質でパワーUP！

夏定番のそうめんや冷やむぎだけではパワーはでません。
肉や魚・卵や豆腐を組み合わせパワーUPをしましょう。

冷たい物食べすぎ注意

冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎは、おなかを冷やし食欲が低下してしまいます。また、糖分も　たくさん含まれていますので、ほどほどにしましょう。

夏野菜をたっぷり摂ろう

太陽をたっぷりと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。夏風邪予防になるので食べましょう。

香辛料や酸味で食欲増進

食欲のない時は、唐辛子や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て、食欲をUPさせましょう。

★ 食知識 ★　今日は何の日でしょうか？

「7月7日」 ； 乾麺の日
願い事がかなうように、「そうめん」を天の川に見立て七夕に食べる習慣から乾麺の日になりました。

「7月10日」 ； 納豆の日
なっ(7)とう(10)の語呂合わせから納豆の日になりました。
納豆はカルシウムやビタミンなどバランス良く含まれ、ご飯ともよく合います。

～ 6月の誕生会 ～

～ 誕生会メニュー紹介 ～

６月の誕生会は、わかめごはん、ナポリタン、マッシュポテト、塩茹でブロッコリー、ミニトマト、鶏団子スープ、バナナでかたつむりランチでした。ごはんをかえるさんにしてマッシュポテトとナポリタンを使いカタツムリをイメージしてかわいく作りました。こども達が喜んで食べていたのでよかったです。
来月の誕生会もお楽しみに！！

7月うまれのおともだちのしょくじふうけい

お誕生日おめでとう