

きゅうしょくだより



ー 7月号 さいこうこどもえん ー

梅雨もあっという間に明け、本格的な暑さを迎えます。ご家庭でも熱中症対策や食中毒防止に努めてい 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下さい。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。健康に 楽しく過ごせるようにする為に、こども園やご家庭でもお互いに気を付けていきましょう。





~ 7月の目標 ~

★ 暑さに負けない食事を知りましょう!!

★暑さに負けない!5つのポイント★



Point 1

「朝食はしっかり食べましょう!」

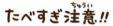
1日の原動力です。1日元気に過ごすためにも朝食を しっかり食べましょう!



Point2

「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!





Point3

「冷たい物の取り過ぎに意しましょう!」

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!



Point4

「夏野菜をたっぷりとりましょう!」

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。



Point5

「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出ます。 焼き魚や揚げ物にレモンの搾り汁をかけても食欲がわ きます。

★ 旬の食材をしりましょう!!

・青とうがらし

・なす ・オクラ

・きゅうり ·枝豆

・トマト

・とうもろこし



夏の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物が多く、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。

★他にもまだまだたくさんの夏野菜 があります。



~ 6月の誕生会 ~



● 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・スパサラ・豆乳スープでした。 オムライスの卵は、一枚一枚フライパンで焼い て包み、ケチャップでハートを書きかわいく仕上 げました。盛り付けは、お子様ランチ風で、子ど もたちがとても喜んでくれ、嬉しかったです。

来月の誕生会もお楽しみに!!









