



きゅうしょくだより

— 7月号 さくらこどもえん —



梅雨もあつという間に明け、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、子ども達の使用の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。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っちゃおう！！

★ 暑さに負けない！5つのポイント★



Point1

「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！



Point4

「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。



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。

★ 旬の食材をいっちゃおう！！

- ・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



～ 6月の誕生会 ～



★他にもまだまだたくさんの夏野菜があります。



♡ 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！！

