



きゅうしょくだより

2019・8.1.給食室

真夏の陽射しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出は避けて、水分をこまめに取るように心がけましょう。子どもたちは毎日水あそびを楽しみ、元気いっぱいですが、暑さで体力を消耗しています。夏バテ防止に十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、暑い夏を乗りこえましょう。



誕生会献立紹介

今月は中華メニューにしました。

- ・中華おこわ
- ・肉団子の甘酢あんかけ
- ・枝豆とオクラの中華サラダ
- ・中華コーンスープ
- ・すいか

おやつ

- ・フルーツ白玉（乳児はフルーツ寒天）

☆旬を味わおう☆

最近では、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り、「旬」を感じにくくなりました。しかし、野菜・くだもの・魚介類も自然のものである以上、旬があります。

旬とは、その食べ物が一番美味しい時期なのです。園では、旬の食材をたくさん取り入れた献立を心がけています。

夏の野菜

オクラ・かぼちゃ・ゴーヤ・とうがん・トマト
きゅうり・ピーマン・スイカ・枝豆など。

夏を元気に過ごしましょう！

なんでも食べて夏バテ知らず

- ・インスタント食品は控え、たくさんの食品を摂る事が大切です

つめたいものは、ほどほどにしましょう

- ・冷たいものを摂りすぎると、お腹をこわしてしまいます

のむなら、麦茶・水・牛乳を！

- ・水分補給は、ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになります

しばう、塩分の摂り過ぎに注意しましょう

- ・スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よくかんで食べましょう

- ・食べ過ぎを防ぎ、胃にも負担がかかりません

くだもの・野菜を食べましょう

☆8月15.16.17日は、希望保育のため給食がありません。お弁当の用意をよろしく願います。

・アレルギー除去食の申請書の提出は9月末までになっています。保育園では、半年に一度申請書の提出のお願いをしております。病院の受診等、期間厳守にてご協力お願い致します。