



日差しが強くなり、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。7月はトマトやなす、きゅうりなど夏野菜が美味しい時期です。給食でも旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみながら食への興味をもってもらえたらと思います。また、汗をかく機会が増えるこの時期は熱中症などに気をつけながらこまめな水分補給を心がけましょう。

夏バテ予防は毎日の食事から

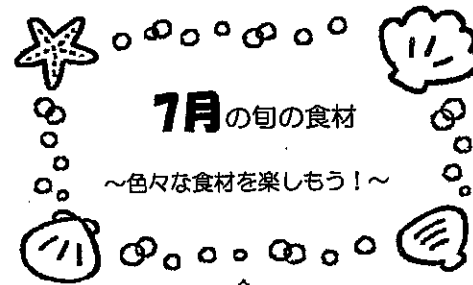
暑い日が続くと、食欲が落ちたり、体がだるくなったりすることがあります。元気に夏を過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分補給することが大切です。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせてくれる大切な役割があります。朝食を食べることで体温が上がり、元気に活動するためのエネルギーを補給できます。忙しい朝でも、主食を中心に何か一口食べる習慣をつけましょう。

☆夏バテ予防の3つのポイント☆

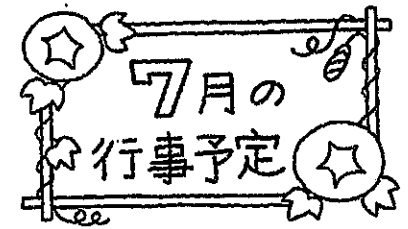
①朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。

②こまめに水分補給をしよう！
のどが渇く前に、水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。

③旬の夏野菜を食べよう！
トマト、なす、きゅうりなどには、夏を元気に過ごすための栄養がたっぷりです。



・トマト・きゅうり・なす・えだまめ
・ピーマン・もも・ぶどう
・すいか・あじ・いわし など



7日 セタメニュー
10日 おまつりランチ
17日 お誕生日会
27日 C組お好み献立

7月10日 お祭りランチ があります。

7月10日(金)は、幼児クラスでのお店屋さんごっこの日です。

A・B・C組の子とそとちか 考えて作った様々なお店が並び、すみれ組とつぼみ組の子とそとちかも買い物を楽しんだりと 保育園全体がお祭りの雰囲気になります。そこで、よりお祭りの雰囲気を感じられるように、7月10日の給食とあやつは「お祭り」をテーマにしたメニューになります。

メニュー

・やきそば ・ポテト

・ミニフランクフルト

・スーパ

・えだまめ つぼみ組は野菜スティック

あやつ

・チョコバナナ (つぼみ組はチョコバナナ)
※チョコスナール使用

お祭り感 加えるように
10月7に入れて食べます。

お楽しみに～