

★ ・ ・ 午後のおやつです。

おやつと一緒に、
牛乳または ミルージュが
提供されます。



きゅうしょくだより

梅雨が明けるのが待ち遠しい時季ですね。
気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になる頃に
子どもたちの食欲が落ちてくることがあります。
適切な睡眠、食欲がわくような食事の工夫をし、
暑さに負けない体作りをしましょう。



とうもろこしのひげ1本1本が、粒とつながっているの、ひげが多いほど、粒も多いです。

野菜の中でもエネルギーが高く糖質や食物繊維を多く含みます。
糖質は体を動かすエネルギーに食物繊維便秘の解消、予防に役立ちます。

夏は体に暑さがこもります。
乳幼児は**体温調節機能が十分に**
発達していないので、**熱中症には**
特に注意が必要です！
暑さで食欲のない朝…
まずは、みそ汁一杯からはじめて
みませんか。みそ汁は水分補給・
ミネラル補給になります。

甘くておいしいとうもろこし
は夏のおやつに最適です！
収穫後は時間とともに味が落ちて、
なるべく早めに調理しましょう。
電子レンジを使うと、
手軽で水っぽくなく甘み

あつい夏を



水分とビタミンを豊富に含み、体の熱をとってくれる夏野菜！なすやインゲン、オクラ、南瓜や玉ねぎ、疲労回復のビタミンB1が豊富な豚肉を使った具沢山汁がおすすめです。



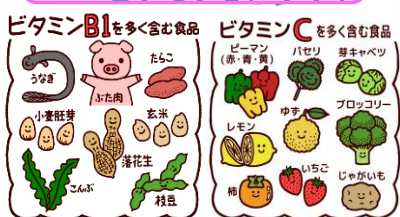
夏ばてを防ぐ食事のポイント！

偏った食事をしない！



あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。「主食（ご飯など）・主菜（肉・魚など）・副菜

ビタミンB群、
ビタミンCを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で
利用するときに欠かせないビタ
ミンB群は夏ばて予防に大切な
栄養素です！

冷たいものを
食べ過ぎない！



暑くなるとのどごしの
良い冷たいものを多くとり
がちですが、胃に負担をか
けます。