

8月 給食だより

令和8年8月1日 南通りすこやか保育園

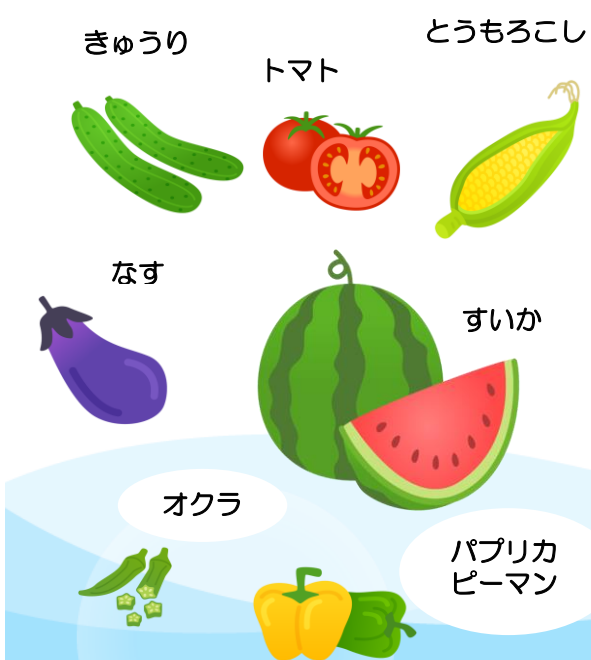


暑い日が続く中、子供たちは外であそぶことが増えてきています。
しっかり水分をとって熱中症にならないように心がけて行きましょう。
子ども達も疲れやすくなっているので、朝食は必ずとって夏バテを防止しましょう。

夏野菜のおすすめ★

夏野菜は、「紫外線から身をまもる」βカロテン・ポリフェノール・ビタミン類が豊富で「汗で失われた水分を補う」だけでなくカリウムも含まれているので「体の熱を冷やす」作用があります。

夏に体が必要としている栄養素がたくさん含まれていますよ(*^^*)



一緒に摂ると元気になる栄養素

- ・ **ビタミンB1**
(疲労物質を分解する効果があります)
豚肉、玄米、うなぎ、ごまなど
- ・ **たんぱく質**
(不足すると体調不良を引き起こしやすいのできをつけましょう)
肉類、大豆製品、牛乳、乳製品
- ・ **ビタミンC**
(疲れを取り除き免疫力をupさせてくれます)
キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃがいも
- ・ **クエン酸**
(糖質と一緒に取ると疲れがたまりにくくなります)
梅干し、レモン、お酢



7月七夕お楽しみ会メニュー

お星さまが沢山の献立に、おやつは織姫と彦星のかわいいクッキーでした☆彡

