



8月給食だより



給食室



真夏の日差しが照りつけ、毎日暑い日が続きます。

夏バテはしていませんか？夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いせず食事をとり、夜はしっかり休み、暑い夏を乗り切りましょう。



水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。

体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。

<食欲を刺激する>



食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう！

7月7日は七夕メニューを提供しました！！七夕の笹飾りは年長組の製作です。



七夕カレー
短冊サラダ
七夕汁
グレープフルーツ

☆おやつ☆
七夕フルーツポンチ
ゼリーを天の川に見立てました。「きれい〜♪」と子ども達に好評でした！