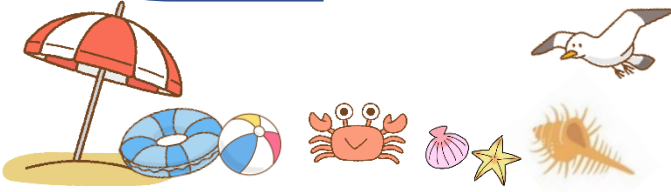


令和5年

8月

給食だより



社会福祉法人 高志会
万博れんげ保育園

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です。毎日元気いっぱいの子どもたちですが、夏は体力の消耗が激しい季節。十分な水分補給とバランスのよい食事で夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすポイント



① なんでも食べよう

インスタント食品や単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

② 冷たいものは、ほどほどに



ほどほどに！

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになることもあります。

③ 飲むなら水かお茶、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。



④ 脂肪や塩のとりすぎに注意

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。



⑤ よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃によいだけでなく食べ過ぎも防げます。歯も丈夫になります。

⑥ くだもの、野菜を食べましょう



からだの調子を整えるビタミン、ミネラルや腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

⑦ 時間を決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



ゴーヤを食べてみよう！

夏野菜の王様ゴーヤ！別名「ニガウリ」とも呼ばれていて苦味があるため、子どもたちにとってはおいしいと感じにくい食べ物ですが、苦味は食べ慣れてくると少しずつ好きになっていく味です。園でもゴーヤを使った料理を提供します。この夏、ゴーヤにチャレンジ！

