

7月給食だより

令和5年7月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配ですので、予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう！



☆今月の献立☆

7月7日(金) 七夕(行事食)

7月31日(月) 夏祭り(屋台風の特別メニュー)

夏野菜(胡瓜・トマト・冬瓜・なす・ピーマン等)が美味しい季節です！

野菜でも季節を感じられるよう、野菜に触れる機会を作り、

苦手な子でも食べやすいように、夏野菜カレーにする等

献立を工夫して提供する予定です☆



7月12日(水) フール開き

朝ごはんを
しっかり食べて
フール遊びを
楽しみましょう！



フールが始まります



夏の生活
こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。
冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯を
しっかり食べる。
朝ご飯は大切です。
必ず食べましょう。

はくはく

3 夏野菜を
たっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、
ビタミン類がいっぱいです。

ビタミン
いっぱい!

4 冷房に気をつける。
冷房の中だと、胃腸の動きが弱ってしまいます。
また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると
風邪をひきやすくなります。

注意
してね。

さむ〜い

5 食中毒に
気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。
生(なま)ものを食べるときは、十分注意
しましょう。また、冷蔵庫に入っているからと
いって安心しないようにしましょう。

気を
つけてね。

土用の丑の日には うなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。今年7月30日(日)です。ご家庭で楽しんでみてはいかがでしょうか♪

