給食だより

暑くても元気いっぱい！

　毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱいに過ごしています。しっかりと水分補給や休息とりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう

おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲みものや食べもののとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆やみそ汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。

夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱい夏をのりきりましょう！

食事中のOKとNG

食事の時間は、何よりも「楽しく食べること」が大切です。おはしや器の持ち方が気になることもあるかもしれませんが、まずは落ち着いて座り、食事そのものを楽しむ気持ちを育てていきましょう。口に食べものがあるときはおしゃべりを控え、食べもので遊んだり、席を立ったりすることのないよう、やさしく声をかけてあげてください。

令和８年７月３１日発行　担当　桒原