



給食だより



今年は、去年よりも早く梅雨が明け、プールも7月からたくさん入れましたね。晴れの日はもちろん、曇りの日でも蒸し暑いので、熱中症にならないように水分補給をしっかりとしましょう。また、朝ごはんもきちんと食べて、8月も元気に登園しましょう！



年間食育テーマは「**きちんと食べよう！朝ごはん！**」
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう♪

⚠️ 今月の食育テーマ **しっかり** ⚠️
水分補給をしよう！

子どもは体の変化を感じづらいので、大人が注意して見てあげましょう。

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に水分をこまめにとることが大切です！**のどが**
渴いた時は我慢せず、
すぐに水分をとりましょう！



①食事から

旬の夏野菜には、水分がたくさん含まれているものがたくさんあるので、**夏野菜**を積極的に食べましょう。また、**汁物**も水分とミネラルを同時にとれるのでおすすめです。

②飲み物の種類

爽やかな炭酸飲料や冷たいジュース類は、ごくごく飲んでしまいがちですが、これらには、多くの糖分が含まれているものもあるので**飲みすぎには注意が必要です。**

③迷ったら**麦茶**を

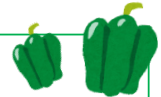
飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているため、カフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



7月のお誕生日会はひまわりごはんでした❀
ターメリックライスにドライカレーをのせました！



ピーマンのツナ和え



【材料】

ピーマン	100g
にんじん	60g
ツナ油漬缶	60g
◎ねりごま	15g
◎砂糖	6g
◎しょうゆ	6g
◎酢	6g

【作り方】

- ① ピーマンを色紙切り
にんじんをいちょう切りにして茹でる。
- ② 1にツナ缶を混ぜ合わせる。
- ③ ◎を合わせたものと2を混ぜる。

