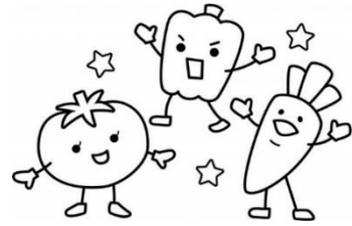


# 7月 給食だより



## 中宮まぶね保育園



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を継続することが大切です。冷たくて甘いおやつを食べ過ぎると胃腸が疲れてしまい、夏バテの原因にもなります。食事から水分を取ることも意識して、夏バテや熱中症を予防していきましょう。

今年も子どもたちが育ててくれた夏野菜を給食室に届けてくれています。大切に育ててくれた夏野菜をおいしく食べてもらえるように工夫して調理していきたいと思えます。



### ☆夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- たんぱく質（たまご、肉、魚、大豆、牛乳）
- ビタミンC（野菜、果物）
- ビタミンB1（豚肉、レバー、にら、うなぎ）
- ミネラル（海藻、乳製品、夏野菜）

### ☆夏バテ予防の5つのポイント

- 早寝早起き
- 栄養バランスのとれた食事
- 適度な運動
- こまめに水分補給
- 十分な睡眠



### 7月行事食

〈七夕〉	〈お誕生日会〉
サラダうどん	ツナピラフ
鶏のからあげ	トマトハンバーグ
バナナ	ブロッコリーとコーンのサラダ
（おやつ）	野菜スープ
牛乳	（おやつ）
七夕ゼリー	りんごジュース
星たべよ	クッキーケーキ

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。