



給食だより

梅雨が明けると一気に気温が上がり本格的な夏が始まります。こどもたちの楽しみにしている夏休みもすぐやってきますね。長いお休みになりますが、生活リズムが乱れないように心がけて暑さに負けず元気に迎えましょう。

夏休みの食生活で気を付けたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう★
めたいものの摂りすぎに注意しましょう★

やさいをしっかり食べよう★
いぶん補給をこまめにしよう★

んなで食卓を囲もう★

水分補給は、お水やお茶に！

普段に飲む飲み物は、お水や麦茶などにしましょう。真夏など汗をたくさんかくときは汗や尿と一緒にミネラルが排出してしまうので、塩分を含むスポーツドリンクなどをとりいれましょう。お砂糖を多く取りすぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、味覚の発達の妨げやイライラしやすくなるなどの弊害もあるといわれています。1本あたりに含まれる糖分を理解して、一度に飲む量を調整するなど、毎日習慣にしないでメリハリをつけて特別なときに飲むようにしましょう。

50kcal
角砂糖 2 個分



130kcal
角砂糖 9 個分



210kcal
角砂糖 15 個分



230kcal
角砂糖 18 個分



220kcal
角砂糖 12 個分



おいしそうな



紹介♪



マロンちゃん

作 西村敏雄

カレーつくってみよう！

好奇心旺盛で元気いっぱい！
だけど、ちょっとおっちょこちょいの子犬マロン。
そんなマロンの名サポート役はオジーさん。
笑顔がすてきな紳士です。
マロンは、カレーづくりに挑戦！さあ、うまくできるかな？



お買い物からスタートしてお野菜を切ったり、お鍋煮込んだり、マロンちゃんとおじーさんのコンビの楽しい絵本です。
カレーは食欲がないときでも食欲をそそるので、カレーを食べて暑い夏をのり切りましょう！



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111

<https://www.foodsystem.co.jp>

