

7月

給食だより

おいしそうな



紹介♪

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。

この時期はどうしても冷たい麺類や甘い清涼飲料水など炭水化物
が中心のお食事習慣になってしまいやすいです。

炭水化物をたくさん摂取してしまうと、同時にビタミンB1を
たくさん消費してしまい、夏バテを招いてしまいます。

炭水化物の摂りすぎに気を付けながら、
積極的にビタミンB1を摂取して

暑い夏をのりきりましょう！



水分補給は、お水やお茶に！

暑い時期は大人も子どもも【清涼飲料水】を飲む機会が増えますね。

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量を理解して、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。



サイダー（カロリーと角
砂糖換算）

ともだちになりたい
トマト

作・絵 岩神 愛

はるとくんは今日もぼくを食べてくれない。
そうだ、はるとくんが大好きな本の中に入れば、
ぼくも友だちになれるかも！
トマトはいろいろな本の中にまぎれこみました。
はるとくんが「本は友だち！」というのを聞いたトマトは、
本の世界にまぎれこもうとします。桃太郎や白雪姫の本、
動物図鑑や昆虫図鑑の中で何かになりきってみるものの…
いつも見つかって、追い出されてしまうのです。
「はるとくんに食べてほしい。
はるとくんと友だちになりたい！」トマトの切なる願いは、
どうやってかなうのでしょうか？



(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>