



7月パクパクだより



平成 28 年 7 月吉日
吹上保育園
園長：吉富正敏
東豊田3-12-7
Tel：583-7648

だんだんと暑い日が増え、ジメジメとした梅雨が明けようとしています。たくさん汗をかく季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。この時期に旬をむかえるかぼちゃやトマト、きゅうりなどの野菜は体の熱を下げてくれる効果があります。ビタミンなどの栄養素もたっぷり含まれていますので給食でも積極的に夏野菜を取り入れていきます。体調管理が難しい時期ですが、食事と睡眠をしっかりとり、元気に過ごせるようにしたいですね。

※給食目標※

- 1 歳児 食具の持ち方を身に付ける
- 2 歳児 苦手な食材も食べられる
- 3 歳児 良く噛んで食べる
- 4 歳児 色々な食材を知る
- 5 歳児 自分に合った分量を知る

◎水分補給◎

飲み物の上手なあたえかたは？

- ・のどがかわいた時は、甘くない飲み物を選びましょう。
- ・おやつに添える飲み物は、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選びましょう。



甘い飲み物は食欲を失わせます。お腹がすかないので食事の量に影響してしまいます。飲む時にはコップにとりわけ量を調整し飲み過ぎない様にしましょう。



☆給食行事☆

7日(木)七夕行事食
12日(火)誕生日会
クッキング

クッキング ~野菜ジャム作り~



6月 「かたつむりのケーキ」



旬の食材「トマト」



独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに

編集担当栄養士 佐藤孝子