



給食だより

令和4年 7月1日
広徳保育園

蒸し暑い夏が始まります。この時季は体力も落ち、体調を崩しやすくなります。日頃からの生活リズムをより大切に、早めに就寝して疲れをとりましょう。そしてバランスのとれた食事をしっかり食べて、夏バテしない元気な体をつくりましょう。

保育園で育てている野菜もそろそろ実になる頃です。収穫した野菜を子ども達が嬉しそうに給食室に届けてくれるのを楽しみにしています。



ジュース・清涼飲料・炭酸の

糖分に気をつけましょう！

甘い飲み物ばかりを飲み過ぎると・・・

- * 甘い飲み物は食欲を失わせます。
- * 栄養にかたよりが生じます。
- * 乳幼児から幼児期は味覚の形成期。
甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げます。

手を清潔に！

先日、ゆり組に手洗い指導を行いました。子ども達と一緒に「なぜ手を洗うのか」「どんな時に手を洗うのか」考えてみました。手の洗い方もよく聞いていましたので、ご家庭でも見てあげてください。



おいしい夏野菜を食べよう！



キュウリ・・・利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる
*ほてった体を冷やしてくれます！

ピーマン・・・血をさらさらにする

トマト・・・食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
*水分がたくさん含まれます！

ナス・・・余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・
化のうやはれを治める

レタス・・・余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・
利尿作用

スイカ・・・体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみを
とる

トウモロコシ・・・胃腸の調子を整える
*タンパク質がたくさん！

