



2019年8月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしながらたくさん遊んで、しっかり休息をとって夏バテをしないようにしましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどしないように、体調管理に気をつけましょう。また、夏に旬を迎える野菜→きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし・オクラなどの夏野菜は、体の余分な熱をとってくれるものが多いです。間食や副菜に積極的にとれいれましょう！



★instagram やってます！

#すくすくどろんこの会 で検索してください
ね！！

お弁当のおかずメモ

タンパク質のおかずと、野菜のおかずを両立させましょう。肉・魚・卵などのタンパク質のおかずを1品、ブロッコリー・ニンジンなどの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本になります。栄養の不足分はおやつや夕飯で補えば良いので、栄養バランスに過敏になりすぎることはありません。

お弁当の注意点

“いたみ”が気になる

“いたみ”が気になる季節の工夫としては…
●ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
●お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

食育予定日 8月

ひまわり⇒19(木)
ちゅうりっぷ⇒2(金) 7(水) 19(木)
さくら⇒2(金) 5(月) 20(火) 22(木)
すみれ⇒2(金) 5(月) 7(水) 19(木)
20(火)

おすすめ食育

- ・トマトのへたとり
- ・とうもろこしの皮むき
- ・枝豆カット
- ・フルーツポンチ作り

