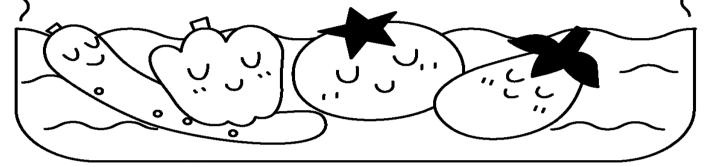


2019年8月 すくすくどろんこの会

管理栄養士:矢部まり子 調理師:加藤桂子

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!





★8月13日~16日のお盆期間も給食の提供があります。 水筒のご用意をお願いいたします。

★instagram やってます!

糖分の取り過ぎ注意

水分補給やおやつで、糖分を取り過ぎないように 注意しましょう!

イオン飲料やジュース等には、たくさんの糖分が含 まれています。飲み過ぎには気をつけましょう。

夏祭り、荒天も心配される中 でしたが、たくさんご参加頂 き、ありがとうございました。 お子さんと共に、楽しいひと 時を過ごしていただけたなら、 幸いです。

給食でも提供している、子供 たちに人気のある「唐揚げ」は、 いかがだったでしょうか。

食育予定日 8月

きりん⇒2日(金)7日(水)

ぱんだ⇒5日(月)20日(火)

らいおん⇒7日(水)22日(木)29日(木) 枝豆カット

・とうもろこしの皮むき

・トマトのへたとり

おすすめ食育

・フルーツポンチ作り



