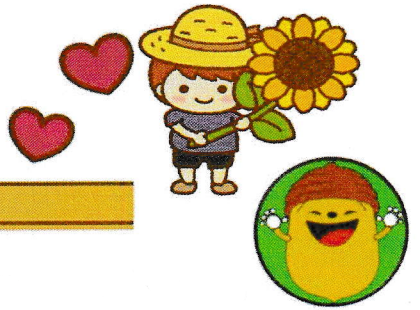
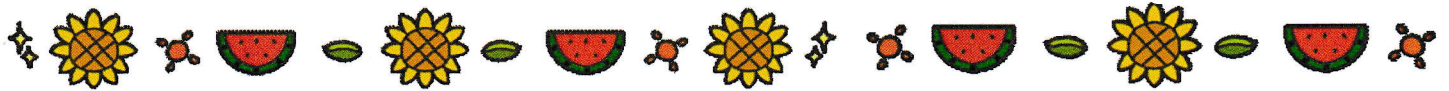


給食だより



令和7年 8月 1日 どんぐり保育園 東和園 調理師



暑い夏がやってきました。体調の変化を見逃さず、元気に過ごしていきたいと思います。子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節。いろいろな体験を楽しみたいですね。8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマト・オクラ・きゅうりといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです！

こまめな水分補給

子どもは大人より体が小さく、汗をかきやすい為、起床時・食事中・入浴の前後・寝る前などのタイミングで、こまめに水分補給をすることが大切です。



水や麦茶など、糖分・カフェインを含まない飲み物を選びましょう。



ジュースやスポーツ飲料は、糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう

朝ごはんを食べてますか

特に午前中は様々なことを学び挑戦し、楽しむ時間なのでしっかり食べましょう

早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう

タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう



朝ごはん
おいしいね



東和の子どもたち



いただきます



夏の旬の食べ物の話をしています。トマト・きゅうり・なす・おくら・とうがん等々旬の野菜は栄養価が高く、その時期に私たちの体が最も必要とする栄養素を豊富に含んでいます。お家でもいっぱいお野菜食べてね！と伝えています。



おすすめ!

豚しゃぶサラダ(1人分)

豚肉 30g
きゅうり 10g
人参 5g
わかめ 少々
コーン 少々

しょう油 大1.5
酢 大2
ごま油 大0.5
砂糖 大1



※材料をゆでてさましてドレッシングであえます

おうちでも  ひと口目は **野菜** から

