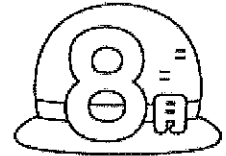


給食だより



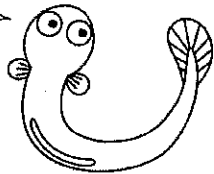
※管理栄養士 なかやま※



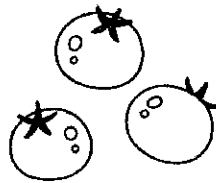
梅雨が明けてから更に暑くなってきましたね。夏本番です！
この暑さで、冷たいものばかり食べていませんか？
冷たいものでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、
子どもでも夏バテしてしまうことも！
特に不足しやすいのがビタミンB1で、汗をかくことでさらに
失われてしまいます。
夏の暑さに負けない身体づくりのために、ここでオススメ
食材をご紹介します！

ビタミンB1が豊富な豚肉やうなぎ！

土用の丑の日は
うなぎを食いましたか？



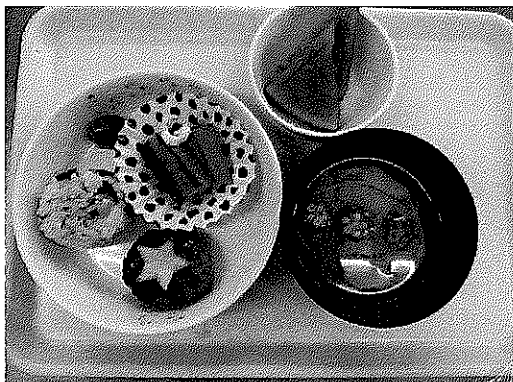
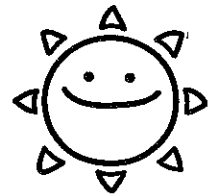
ビタミンC
たっぷり！！



きゅうりやトマトなどの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしてくれる効果もあります。
また、利尿作用のあるカリウムも豊富！とりすぎてしまった水分を排出し、体内の水分バランスを調節してくれます。



バランスの良い食事、水分補給、そしてたくさん遊んで！
元気なからだで夏の暑さを乗り切りましょう！



☆ 7月7日は、たなばた会でした☆

ピンク、緑、透明の子色ゼリー！

キラキラきれいにできました♡



ごはんはさっぱり、具たくさんのお肉と野菜のハンバーグの上の星形チーズがアクセント！
スープのオクラもお星さまを、

どうめんは天の川をイメージしてます。

みなさんの願いごとは叶いましたか？