



Table with columns: 日, 曜日, 献立名 (10時おやつ, 昼食, 3時おやつ), 献立材料名 (血や肉をつくる, 力になる, からだの調子をよくする). Rows 1-10.

13. 14. 15日は弁当持参(登園希望児のみ)

Table with columns: 日, 曜日, 献立名, 献立材料名. Rows 16-31.

暑さが本格的になってきています。体の調子はいかがでしょう？

夏バテを解消するには体力を回復させることが必要です。

そのためには、炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に体をつくる上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や疲労回復に有効とされる「クエン酸」

「ビタミンB₁」を含んだ食べ物を多くとることで夏バテの予防や回復が見込めます。

《主な食材》

豚肉・柑橘類・キウイフルーツ・枝豆・オクラ

《おすすめメニュー》

- ・夏野菜のポークカレー
・豆腐とオクラのみそ汁
・フルーツヨーグルト



不足しがちな栄養素を補い
元気に過ごせるようにしてください。
しっかりと朝食をとることも忘れずに。



【今月の食育予定】

2日 青組・緑組でミックスジュースを作ります。

3日 先月台風の為、延期していました流しそめんを実施します。

黄・桃・赤組が持参するご飯はお子様の好きな味のおにぎりを持たせてください。

9日 黄・桃・赤組でパフェ作りをします。(エプロン・三角巾を忘れずに)



夏の食中毒にご注意

食中毒は一年中発生しますが、特に夏場は細菌が増殖しやすいので注意が必要です。

夏に起きやすい食中毒

カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌

食中毒予防の三原則

- ① 菌をつけない
調理の前には必ず石鹸で手を洗しましょう
食品はラップや密閉容器に入れて保管しましょう
② 菌を増やさない
③ 購入した食材はすぐに冷蔵庫に保管する
調理済みの食品は常温で放置せず早めに食べる
④ 菌をやっつける
中心部まで確実に加熱する
調理器具は熱湯や漂白剤でしっかり消毒する

