

2024年



# 給食だより

認定こども園わんぱくはうす



今月の目標

夏を元気に乗り切ろう！



梅雨が明け、暑い日々が続いています。旬の食材をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。また、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

## わんぱく組 クッキング

7月25日（木）わんぱく組にとって初めてのクッキングを行いました。

包丁を使うときのお約束を伝えて始めました。

みんな、しっかりお約束を守りながら、

包丁と逆の手は猫の手で切ることができていましたよ♪

じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツを切りました！



## 冷たい物の

## 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。

しかし、冷たい物の摂りすぎは、

胃腸の動きを低下させ、消化不良や

食欲不振の原因になります。

また、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると

糖分の過剰摂取になります。

冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎ

には、十分に注意しましょう。



## 食育のお話



7月の食育のお話は、「夏野菜を知ろう」をテーマにお話をしました。

旬の夏野菜は、今が一番おいしく、いまからだに必要な栄養がたくさん詰まっています。汗で失われたビタミンやミネラルを多く含んでいて、からだの余分な熱を取ってくれます。毎日の給食にも夏野菜を使用しています。

旬の野菜をしっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう！



※今月のクッキングはありません。