



すずの丘保育園
平成30年6月2
日



梅雨があけると、本格的な夏がやってきます。急に暑くなると食欲が低下してしまい、水分ばかりを摂りがちになってしまうので、1日三食バランスよく食事をとって元気にすごしましょう。

甘い飲み物に注意

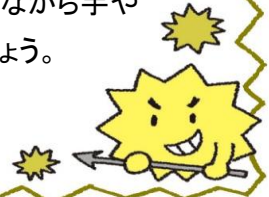
- 飲み物→200g □砂糖→4g
- サイダー（約5個）□□□□□
- コーヒー飲料（約5個）□□□□□
- 天然果汁飲料（7個）□□□□□□□
- 乳酸飲料（8個）□□□□□□□□

甘いジュースは砂糖が多く含まれており、飲み過ぎるとお腹がいっぱいになって食事が取れなくなってしまいます。水分補給にはお茶やお水の方が健康的です。

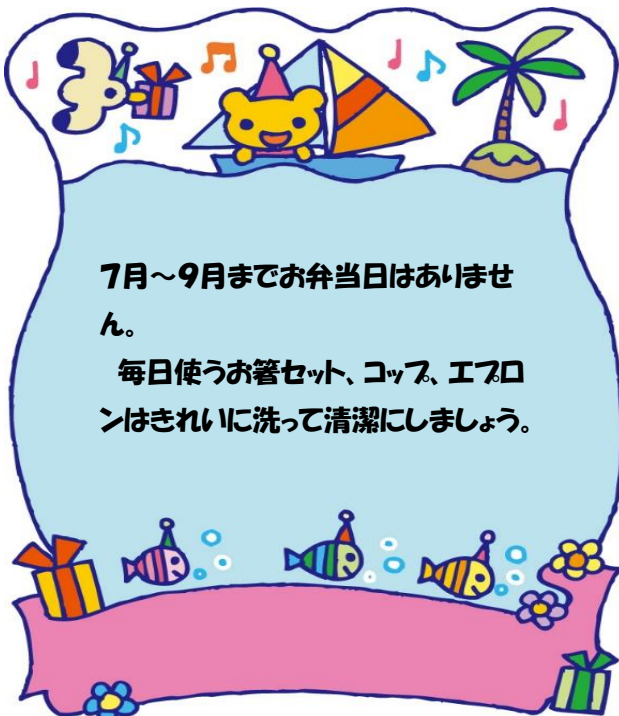


食中毒に注意しましょう。

- ✪ 手についた細菌が口から体内に入らないように食事の前には必ず手洗いをしましょう。また、食後には「いっぱい食べたね」など言葉かけをしながら手や口をきれいにしましょう。



7月27日の給食は夏祭りにちなんだメニューです。みんなで楽しく給食を食べたいと思います。



7月～9月までお弁当日はありません。

毎日使うお箸セット、コップ、エプロンはきれいに洗って清潔にしましょう。



6月のメニューです。豆腐のチャンプルーと鶏肉、里芋、人参の煮物、具沢山味噌汁でした。食材を18種類使っています。苦手な野菜も少しずつ挑戦し、食べることが出来たらたくさん褒めています。

