

月	火	水	木	金	土	給食だより
1	2	3	4	5	6	<p>夏の体を つくりましょう！</p> <p>私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といったように、夏でも冬でも体温を一定に保てるような体が機能しています。</p> <p>《体をつくるポイント》</p> <p>①あまり冷房に頼らない</p> <p>暑いからといって冷房に頼らず、汗をかくことで体温調節のできる体づくりを心がけましょう。</p> <p>②規則正しい食事</p> <p>1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。</p>
8	9	10	11	12	13	
15	16	17	18	19	20	
22	23	24	25	26	27	
29	30	31	  			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー601kcal タンパク質22.5g 3歳未満児/エネルギー511kcal タンパク質19.1g