



7月

献立表

令和4年度

Table with 11 columns: 日, 曜, おやつ, 昼食, 3時, 熱になる, 血や肉になる, 調子を整える, 熱量(kcal), 蛋白質(g), 脂質(g). Rows 1-31.

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

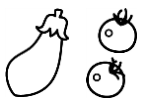
- 1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

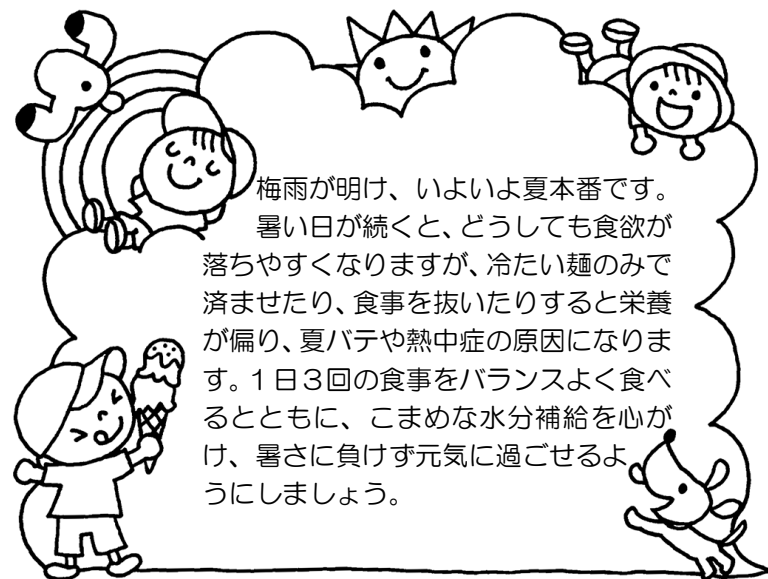
夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



冷たいものは、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
●冷たい物ばかりではなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

