給食だより

沼間愛児園
令和6年6月28日

例年より遅い梅雨入りとなりました。梅雨が終わると今度は暑い夏がやってきますね。

梅雨の時期から徐々に食欲がなくなり、夏の暑さで更に食欲がなくなり夏バテ・・・

そんなことにならないように、こまめに**水分補給**をし、**朝食・昼食・おやつ・夕食**

をしっかり食べましょう。汗には塩分も含まれているため**塩分補給**もわすれずに！

夏の野菜は水分が多く、カリウムなどのミネラルが豊富・ビタミンもA・C・Eが含まれているものが多く夏バテ防止効果があります。

バランスのとれた食事って
何品作らないと
いけないの？

一回の食事で①②③の中から
1つずつ選んで食べるだけで
いいんです。

ごはん・パン・麺
①

＋

豆腐・卵・肉・魚・乳製品
②

＋

具たくさん味噌汁・サラダ・くだもの
③

例えば　食パン　＋　バナナヨーグルト　とか…
①　②③

具たくさんうどん　＋　卵焼き
①③　②

これもOK

②は40g~50gを目安にとりましょう