

★ようちえん給食★
給食だより 7月号 2024

梅雨明けが待ち遠しい毎日です。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう！

愉快活発
 7月5日(金) **七夕メニュー**
うどん弁当 ~お星さまを添えて~
 お願い事は何にしようかな？

7月17日(水)
夏祭り風メニュー
 夏を楽しく♪
 夏祭りの屋台風弁当ができました~

郷土料理 紹介 沖縄県の「**タコライス**」

タコライスは沖縄で生まれた料理で、味付けしたひき肉、トマト、チーズなどタコスの具材を乗せて食べるメキシコやアメリカにルーツのある料理です。【タコス】+【ライス】でタコライスと名前が付いたそうです。ちなみにタコは海のたこではなく、メキシコの言葉で「包む」と言うそうです。

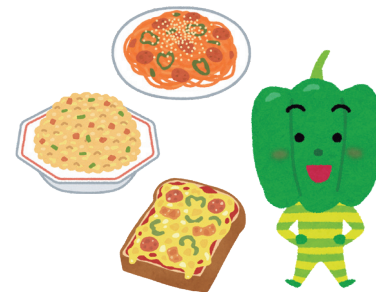
7月2日(火)の
お弁当に登場！

お弁当には、トマトソースとカレールウでアレンジしたタコソースをハンバーグにかけてお届けします♪

LINE **LINE** **LINE** こちらから登録できます♪
 毎朝お弁当の写真を配信しています

旬の食材紹介 **ピーマン**

ピーマンは年中お店に並んでいますが、旬は6~8月頃です。**風邪予防**や**美容効果**が期待できるビタミンCが多く含まれていて、紫外線の気になるこの季節にぜひ食べてほしい野菜です。とは言え、子供が苦手とする野菜の一つでもあります。スパゲティやチャーハンなどの具に加えるのがおすすめです♪



食育 MEMO **夏の水分補給**

夏はたくさん汗をかくので、多くの水分を必要とします。小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり、気がついたときにはすでに脱水症状が進んでいることも多いので、こまめな水分補給を心がけましょう！



水分補給のポイント

① **こまめに飲む**

朝起きた時・ごはんの時・遊ぶ前後
 おやつの時・お風呂の後など

② **麦茶やお水を**

1回 50~100ml くらいが◎

麦茶にはミネラルが含まれているので、汗で失われたミネラルと水分を補うことができます。



注意

スポーツドリンクやジュースは糖分が多く含まれているので水分補給にはふさわしくありません。虫歯の原因になったり、甘いものを摂りすぎると疲労感が増し夏バテへつながる心配もあります。ジュースは1日1回と決めるなどし、上手に水分補給をしましょう！

お出かけの際には
水筒を♪



ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
 TEL: 022-782-0821
 FAX: 022-782-0822
 URL: youchien-kyushoku.jp

