

今月の目標 ~夏ばて防止~ 気をつけて、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎ!! 上段:1, 2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより
1	2 歯科検診	3	4	5 七夕献立	6	<p>夏バテをしない元気な身体作りのポイント</p> <p>夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。</p> <p>★1日3食をしっかりと摂り 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。</p> <p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p>
8	9	10	11	12	13	
15	16	17	18 誕生日会	19	20 盆踊り大会	<p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> 
22	23	24 土用の丑の日	25	26 夕涼み会	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596kcal タンパク質23.2g 3歳未満児/エネルギー507kcal タンパク質19.7g