

給食だより

NO.3

令和3年 8月号

管理栄養士：森



いよいよ夏本番です。子どもたちは夏の暑さをものともせず
疲れるまで動きまわっていますが、夏場は予想以上に体力を消耗し疲れやすい時期です。
こまめな水分補給、バランスの良い食生活を心掛けましょう。



夏の水分補給は大切です！！！！

体に占める水分の割合が多い子どもにとっては、水分補給は
とても大切です。大人と比べて食事から補える水分量が
少ないので、意識して飲むことが大切です。
一度にとるのではなく、1回にコップ1杯程度飲むように
しましょう。園でもこまめな水分補給に心掛けていきます。

7月21日 つき組クッキング
オレンジゼリーを作りました。
果物を入れたり、ゼリー液を混ぜ
自分のカップに入れて、3時のおやつに
食べました!(^_^)!

**初めてのクッキングに
ドキドキ☆**

夏野菜収穫してます♪

毎日お世話して収穫した野菜は、
塩もみや天ぷらなどにして食べています。