

# なっ!! きゅうりよくだより

照りつける日差しの中、子ども達は虫取りやプール遊びを楽しんでいます。厳しい暑さにより、体カも消耗するため、こまめに水分補給を行い、夏バテしないように、バランスのとれた食事と十分な休息をとりながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

野菜ジュースは、あくまで補助... 生野菜もしっかりかんで食べる!!

夏野菜は、体の余分な熱をとってクールダウンしてくれる。また、失われるミネラルやビタミンをしっかりと含みます。夏野菜の夏バテ知らず!!

素敵な七夕飾り完成!!

子どもが一日に食べる量(は) 240~300g!!  
1回の食事で80g~100g!!  
※大人1日350g

茹でて食べる片手いっしょ!!

ササゲで食べる両手いっしょ!!

ビタミンB2 (豚肉やレバー) 一緒に食べて疲労回復!!

## 七夕メニュー

- ゆかりとコーンご飯
- かさね煮、ミートローフ
- 白酢和え
- 天の川スープ



## おやつ

- フルーツポンチ
- さくべい



## 7月 誕生会メニュー

- 人参ライス
- かさね煮、南仏コロッケ
- コールスローサラダ
- ミネストローネ



野菜嫌い... 加工食品の多食に注意!!  
加工食品は人間が本能的に好む「甘味・塩味・旨み」を調和させ、より強調させた味になっています。早くから濃い味に親しむと苦味や酸味を持つ野菜などをおいしく食べられなくなり、舌の嗜好の発達を阻害します。