

予定献立表・離乳食

Main table containing the meal schedule for children from July 1st to July 30th. It is organized by day of the week (e.g., 金 1, 土 2, 月 4) and includes columns for meal type (e.g., 昼食, おやつ) and specific food items (e.g., 豆腐のそぼろ煮, ミルク, じゃが芋の煮つぶし).

7月の月の連絡
豆、かぼちゃ きゅうり、ゴーヤ ししとう きやいんげん しそ じゅんさい
しょうが スズキナ つるむらさき 冬瓜 ともろこし トマト ピーマン
★水分補給を促進してみよう！
子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。この水分が体の中で様々な働きを保つために重要な役割を担っています。外出時の前後、入浴の前後などに、少しずつ飲んでもらうようにしましょう。熱中症を予防するためにも、湯を飲んだ後の水分補給が大大切です。
※お水、ジュースや清涼飲料水は糖分が多量に含まれています。暑いときの水分補給は、糖分が含まれていない麦茶や茶、カルシウムを多く含む牛乳などを飲んでもらうようにしてください。

暑い日が続く、たくさん汗をかき暑熱になりました。
汗をかくと交わる栄養素の1つにビタミンB群があります。
ビタミンB群は、エネルギーを作り出すときに必要で、体力を消耗しやすい夏に不足しやすい栄養素です。
夏におすずめは、ビタミンB群をたくさん含む豚肉や枝豆、緑黄色野菜です。しっかりと食べていきましょう。
★夏バテしないためのポイント
①水分補給を十分にしましょう。
②1日3食、いろいろな食材をしっかりと食べて夏を乗り切るスタミナをつけましょう。
③睡眠をしっかりとって、疲れをためないようしましょう。
●お水、ジュースや清涼飲料水は糖分が多量に含まれています。暑いときの水分補給は、糖分が含まれていない麦茶や茶、カルシウムを多く含む牛乳などを飲んでもらうようにしてください。
※お水、ジュースや清涼飲料水は糖分が多量に含まれています。暑いときの水分補給は、糖分が含まれていない麦茶や茶、カルシウムを多く含む牛乳などを飲んでもらうようにしてください。