

2023年8月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいるど保育園

Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific days (1-5, 7-12, 14-19, 21-26). It lists meals (朝食), ingredients (主要食材), and nutritional values (エネルギー, たんぱく質, 糖質, 脂質, 繊維). Includes a '山の日' (Mountain Day) section and a '旬を味わおう' (Taste the Season) section.

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

*夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう
冷たいものはほどほどに
おやつやお風呂上がりにはアイスやジュース...

旬を味わおう
最近では、冷蔵や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期、便利になったけれども、旬の味を知って欲しいものです。
☆夏の野菜☆
なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ 枝豆・ピーマン・レタス・トマト きゅうり・とうもろこし・とうがん

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。
乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気が回復することができなくなってしまいます。
栄養、水分補給、睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう！！