

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

Main menu table with columns for dates (曜日), months (月), and days (日). It lists meals (朝食, 昼食, 夕食) and ingredients (主要食材) for each day. Includes a 'Sea Day' (海の日) section on July 15th.

夏野菜を食べよう
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。
●トマト... 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
●キュウリ... 身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
●ナス... ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
●オクラ... 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

夏バテとは、食欲がなくなったり、元気がなくなったりなど、夏の暑さによる体調不良のことをいいます。食事や生活習慣を見直し、夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。
冷たい飲み物のとり過ぎに注意！
夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子供には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。