

2024年8月

予定献立表・幼児食
【クルミアレルギー対応】



Happyチャイルド保育園

Main menu table with columns for dates (8/19-8/24), days of the week, and meal details including food items, ingredients, and nutritional values.

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう
●早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
●朝ご飯を食べましょう。
●タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。
夏を元気に過ごすにはビタミンB1をとりましょう
令和元年に行った「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人のビタミンB1摂取量は不足しているという結果が出ています。特に夏場は、汗をかいたり、疲労を溜め出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われます。特にエネルギーを作り出すビタミンB1はこの時期しっかりと摂りたい栄養素です。
ビタミンB1は、動物性の食品なら豚肉、植物性の食品なら穀物などに多く含まれます。

午前おやつは、お菓子類を提供しています。