

7月 食育だより

梅雨が明けると、夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下し水分ばかり取りがちです。そこから夏バテに繋がっていくので、規則正しい生活とバランスの良い食事、そして睡眠もしっかりとって、この夏も元気に過ごしていきましょう！

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう！</p> <p>○1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です</p> <p>○朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります</p> 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう！</p> <p>○ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます</p> <p>○夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります</p> 
<p>こまめに水分をとみましょう！</p> <p>○清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう</p> 	<p>冷たいものはほどほどにしましょう！</p> <p>○アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります</p> <p>○冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ胃腸をいたわしましょう</p> 

☆食べ物クイズ☆

包丁で切ると、切り口が星の形をした野菜を知っていますか？
この野菜は、ちょっと、ゆるゆるするところが人気で、夏に美味しい野菜です。
さて、この野菜は、いったい、何でしょう？

- ①ゴーヤ ②なす ③オクラ



答え...③



7月のこんだて

2022.7月

中津市立●●保育所

月	火	水	木	金	土
				1日 魚の生差煮 かしわ汁 パイナップル	2日 焼きそば ごまいりこ 0
				おやつ アイスクリーム	おやつ 0
4日 実だくさんスープ レバーのマリアソース煮 バナナ	5日 ソーセージフライ 彩り野菜の卵とじ ゴールデンキウイ	6日 豚肉と豆の味噌炒め 野菜の千草和え パイナップル	7日 七夕カレー 唐揚げ・レタス バナナ	8日 ハモのつみれ汁 茎わかめの炒め煮 オレンジ	9日 エビピラフ 野菜スープ 0
おやつ きなこ蒸しパン	おやつ しらすぎょうざピザ	おやつ ジャムサンド	おやつ 七夕ゼリー	おやつ えびせん	おやつ 0
11日 うま塩タコライス ひじきサラダ ゴールデンキウイ	12日 魚の甘辛煮 トマトときゅうりのサラダ テラウェア	13日 スパニッシュオムレツ コーンと枝豆のソテー オレンジ	14日 焼肉炒め オクラのおかか和え バナナ	15日 鮭のムニエル たまごスープ パイナップル	16日 和風スパゲティ じゃこサラダ 0
おやつ サターアランダギー	おやつ ももヨーグルト	おやつ 青のりチーズおにぎり	おやつ ねぎ焼き	おやつ もちもちシュー	おやつ 0
18日 海の日 	19日 フィッシュバーグ パンフキンサラダ バナナ	20日 レモン風味鶏の照り焼き 五目きんぴら ゴールデンキウイ	21日 誕生会 わかめごはん 魚のガスビレ揚げ・チロリンサラダ レタス・スイカ	22日 エビと豆腐のスープ 大豆入り煮昆布 オレンジ	23日 牛丼 野菜のごま和え 0
	おやつ やせうま	おやつ パンケーキ	おやつ ムース	おやつ おかし・鉄分ジュース	おやつ 0
25日 ハヤシライス レバーの生姜煮 パイナップル	26日 魚の蒲焼 栄養味噌汁 バナナ	27日 麻婆茄子 もやしナムル スイカ	28日 炒り鶏 やさいどひしきのしそ和え ゴールデンキウイ	29日 魚のピザ風チーズ焼き コーンクリームスープ オレンジ	30日 五目そうめん 和風卵焼き 0
おやつ とうもろこし・チーズ	おやつ フルーチェ	おやつ ミルクもち	おやつ クーピーパイ	おやつ アイスクリーム	おやつ 0

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

◎旬の食材

枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・トマト・なす・パプリカ・ピーマン・レタス・キウイ・パイナップル・ぶどう・メロン・いわし・うなぎ・あじきす・はも など。。