

きゅうしょくだより7月号

平成30年
こぐま保育園
栄養士 工藤

蒸し暑い日が続いています。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



～ばら、ひまわり、さくら組さんがクッキングでフルーツロールを作りました～

ハンドミキサーを使って
泡立てていくよ!!

興味津々!!

よ～く混ぜるぞ!!



生クリームとフルーツ
たっぷり★

自分たちで作ったフルーツロール
給食と一緒に食べたよ♪



土用の丑の日 2018年は7月20日(金)・8月1日(水)です

うなぎの栄養について知ろう!

ビタミンの宝庫でエネルギーも多めなので
夏バテなどのスタミナ食にうってつけ!!



※うなぎはビタミンの宝庫ですが
ビタミンCは少ないので野菜などで補いましょう。

ビタミンB1, B2

疲労回復や髪、爪、皮膚などを健康的に保って
くれます。

ビタミンE

抗酸化作用があります。

ビタミンD

カルシウムの吸収を高めてくれます。

ビタミンA

うなぎに含まれる豊富なビタミンの中でも特に多く含まれています。粘膜の強化
や目の働きをよくしてくれます。

6月 誕生日おやつ ～あじさいゼリー～

今月の誕生日おやつはあじさいゼリーを作りました。
カルピスゼリーと花に見立てたりんごジュース、
ぶどうジュースの色合いが綺麗で目で見ても爽やかな
1品となりました♪来月は7月30日(月)に
誕生日会をする予定です。お楽しみに☆★

