

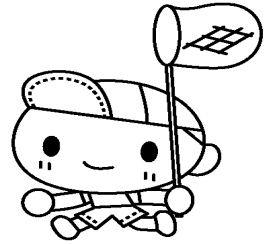
食育だより

平成27年7月31日

かめき保育園



「あつい、あつい」とついつい言ってしまうがちですね。でも子どもにとっては青い海・かがやく太陽・きれいな花火と大好きな季節です。
そんな楽しい季節を暑さに負けず過ごしましょう



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB₁の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）

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。

冷たいデザート

全部凍らせるだけ！ おうちでやってみませんか？

- 果物を凍らせる…**フローズンフルーツ**
- ジュースを凍らせる…**ジュースシャーベット**
- ゼリーを凍らせる…**ゼリーシャーベット**



8月24日（月）

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は夏野菜サラダを作ります

