



8月



給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

本格的な夏に入り、暑さが厳しくなってきました。栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう！

水分補給のポイント

乳幼児期は、新陳代謝が活発なため、水分をこまめに補給する必要があります。
以下のポイントを参考に、上手に水分を補給して暑い夏を乗りきりましょう。



麦茶はミネラルを豊富に含み、脱水症状対策もできるため、おすすめです！



起床時、食事中、お風呂に入る前後、寝る前などのタイミングで水分をこまめにとりましょう。



スポーツドリンクは、高熱や脱水時など、緊急性がある場合の水分補給として考えましょう。



給食のテーマ：夏野菜を使った体験を楽しむ

夏野菜がおいしい季節になりました。今月は、旬のトマト、きゅうり、なすなどの夏野菜を使用した献立を多く取り入れています。また、夏野菜を見る、触れるなどの食育も取り入れながら、子どもたちが野菜に親しむ体験をしています。

よく噛んで
食べよう！

18日は、かむカムデー 「ごぼう」を使用した『鶏ごぼうピラフ』です。

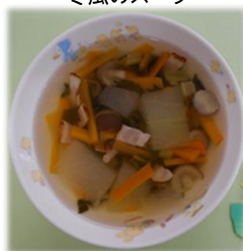


19日は、食育・やさいの日

今月は『冬瓜と鶏肉の煮物』です。

冬瓜

冬瓜のスープ



冬瓜は、夏が旬の野菜です。
スープや煮物、あんかけなどの料理がおすすめです！



クックパッド
「東京あだち食堂」では
保育園レシピを紹介
しています。



おうちでも ひと口目は **野菜** から

足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI