



8月の給食だより

気をつけて!

冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

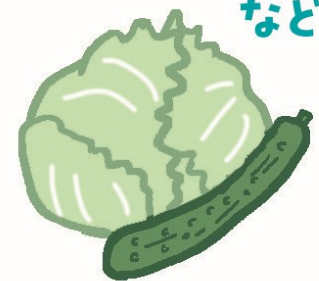
暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



すごいぞ! 夏野菜

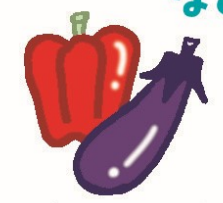
夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス
など



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス
など



汗で失われるミネラル
やビタミンが豊富。

トマト



日焼けした肌を回復させる。

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

○ 根菜

リンゴ

✕ 固すぎる
せんべい

スルメなど



☆1月のお誕生会メニュー☆

- ・キーマカレー
- ・エビフライ
- ・マセドアンサラダ
- ・フルーツポンチ

