

2023.7.27



給食だより



社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

Main table with columns for date, day, menu name, ingredients, and illustrations. Includes rows for 1-15 and 16-31.



● 4日(金) 平和のつどい

● 10日(木)(予定) デイキャンプ(白組)

● 30日(水) お誕生日会



下線は、手作りおやつ(週2回)です。



青組, 黄組の夏野菜ピザトーストづくり

青組と黄組が役割を果たして、プランターで育ててきた夏野菜を使ってピザトーストを作りました。普段苦手な野菜もおいしく食べることができました。



きぐみ

プランターでなすとプチトマトを採ったよ!

ピーマンの種取りをしたよ!

難しかったけど、楽しかったよ!

あおぐみ

なす, ピーマン, プチトマト, チーズをのせたよ!

完成

おいしかったよ!

冷たいおやつを食べすぎると

腹痛や下痢の原因になる

食事に対する食欲の低下



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。



冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏ばての原因になります。

出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.431 2020年(令和2年)8月8日発行)