



2017年8月
上北沢こぐま保育園
給食室からのお知らせです。

つゆも明け、本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症に気を付けて過ごしたいものです。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休んで、そして水分補給を忘れずに!!楽しく夏を過ごしましょう。

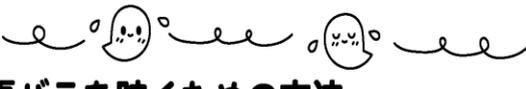
保育園では、プールで遊ぶ楽しそうな声が聞こえてきます。たくさん遊んだ後は、一杯ご飯を食べていますよ。給食の職員を見つけると、「先生!ごはんおいしいよー」と元気に声をかけてくれます。

**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つくりましょう。
- 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。



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。



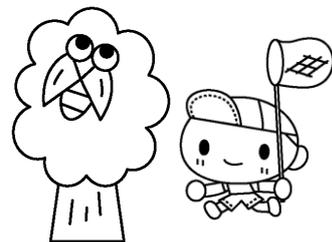
  

☆7月の誕生会はメロンショートケーキ・デラウエア・リンゴジュース(1歳は牛乳)でした。角切りのメロンが乗ったケーキでしたが、最初メロンと気づいてもらえず「いらない」という子もいました。一口食べてごらんと口に入れてみるとメロンだと気づいたよう。全部べろりと食べていました。

7月7日(金)七夕メニュー

七夕の日は行事食としてそうめんを出しました。ハム・たまご・人参・オクラと色々な具材が乗った見た目にもきれいなそうめんでした。

暑い季節に冷たいそうめんはのど越しもよく、みんなたくさん食べてくれました。



行事食などのお知らせ

● 8月4日(金)誕生会
マドレーヌ・すいか・メロン・リンゴジュース(1歳は牛乳)

