



令和 8 年度 7 月

南部療育センター

強い日差しが照り付け、夏本番の暑さを感じる季節になりました。気温が高い日が増えてきて食欲が低下すると、体力の低下にもつながってしまいます。長い夏を元気に過ごせるように工夫しながら食事と睡眠を十分に取るように心がけて暑さに負けない体を作りましょう。



7月10日は納豆の日

納豆には子供の成長や健康維持に欠かせない栄養素がたっぷり！体のもとを作るたんぱく質をはじめ、ビタミンK、鉄分、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など栄養がバランスよく含まれています。ご飯と一緒に食べるだけでなく、野菜と和えたり、汁物に加えたりとアレンジしながら食事に取り入れてみるのもいいですね。



こまめに水分補給を！

子どもは大人に比べて体重あたりの水分量が多く活動量も多いので、脱水症状を予防するためにもこまめな水分補給が必要になります。のどが渇く前にこまめに水分を摂るようにしましょう。イオン飲料は大量に汗をかいたときには適していますが、糖分が多く含まれているため普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。また、飲み物だけでなく食べ物からも水分補給ができます。おすすめの食材はトマト・きゅうり・スイカです。水分が豊富な野菜や果物はおやつにもピッタリです。



6月の給食紹介

～6月からパンと麺の提供が始まりました！～



- ・食パン(りんごジャム)・ミートグラタン・ひじきサラダ
- ・野菜スープ・チョコバナナプリン

今年度初めてのパンの日。食パンはミートグラタンとの相性もばっちり。給食では8枚切りの食パンを使用しています。



- ・ナポリタン・フレンチサラダ・チキンスープ
- ・やわらかプリン

今月の麺の日はナポリタンです。ケチャップ味なので子どもたちにとっても人気のあるメニューです。チキンスープは鶏肉のうま味にじゃがいも、玉ねぎ、さやいんげんが入った優しい味のスープです。