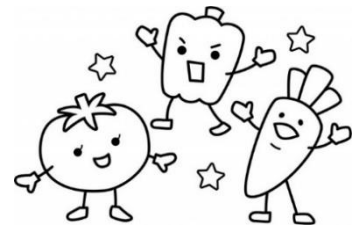


# 8月 給食だより



## 中宮まぶね保育園



毎日 30 度超えの暑さが続き、夏本番を感じると同時に水遊びをしている子どもたちの元気な声が給食室にも届いています。夏には海やプール、花火大会などイベントが盛り沢山で長時間外にいることが多くなります。陽が落ちても暑さが続くので、水分をこまめに摂り、熱中症にならないように注意をしましょう。



### 8月行事食

- ☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。
- ☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

〈お誕生日会〉  
キャロットライス  
鶏肉のマーマレード焼き  
切干し大根ごまドレサラダ  
コーンスープ  
(おやつ)  
りんごジュース  
ケーキサンド

### 冷たいものに注意

暑いとつい冷たい飲み物や食べ物に手がいきやすいですよ。しかし、摂りすぎるとお腹が冷えて胃腸の動きが低下してしまいます。

食欲低下で夏バテにならないためにもアイスや冷たいジュースなどは摂りすぎないように気を付けましょう！

