



暑い日には食欲が落ち、麺類だけといったような簡単な食事で済ませることはありませんか。ドキッとされた方にアドバイスです。例えば薬味たっぷりのそうめんや冷奴やてんぷらなどを一品プラスしたり、おやつに枝豆やトウモロコシを摂るなど工夫してみましょう。

りす組は初めてトウモロコシの皮むきをしました。中の黄色い部分が見えると『むけたー！！』と大声で教えてくれました。クッキングを通して野菜を好きになってくれれば良いと思います。



きりん組はトウモロコシの皮をむき始めると『しーん.....』みんな集中してトウモロコシをむきました。むいた後は自慢気にトウモロコシを見せてくれました。

# トウモロコシむいたで〜



ゆき組、ほし組はもう慣れたもの。説明もなしにみんな手早くむいてくれました。簡単なクッキングでしたがみんなとても楽しんでいました。



### 冷たいものを摂りすぎていませんか？

- 夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達状態で、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。食事やおやつの時などと時間を決めて摂るようにし、クーラーの温度を調節して体を冷やさないように気を付けることも大切です。

### 冷たいおやつを取り方

- 夏場は、冷たいアイスやジュースなどを口にすることが多くなります。摂りすぎるとお腹を冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事を食べられなくなってしまうことがあります。アイスは1日1個、ジュースは散歩の時だけなど、摂り過ぎない習慣作りが大切です。

### 8月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	332kcal	12.5g	10.4g	140mg	459mg	1.4g	151μgRE	0.16mg	0.20mg	17mg	1.2g	2.2g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	472kcal	17.9g	14.9g	196mg	656mg	1.9g	213μgRE	0.23mg	0.29mg	24mg	1.6g	3.3g

### 7月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	327kcal	13.5g	9.4g	141mg	482mg	1.3g	170μgRE	0.19mg	0.22mg	18mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	469kcal	18.7g	13.6g	201mg	691mg	1.8g	243μgRE	0.28mg	0.32mg	26mg	1.7g	4.0g