



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和5年7月1日

本格的な夏の暑さを予感させる気候となりました。これからますます暑くなるそうなので、しっかりと体調を整えて、暑さを乗り越えていきましょう。

バランスよく食べよう！（3色群）

バランスの良い食事を考える時、何を参考にして考えますか？1番身近なものは、6月にらいおんさんもお勉強した3色食品群ではないでしょうか。食品に含まれる栄養の働きを赤、黄、緑に分類したものです。献立では、この3色がそろうように考えるとバランスのとれた食事といえます。



バランスの整った食事をとることで病気にかかりにくくなったり、体や心の調子を整えてくれたりなどのメリットがあります。

気を付けよう！食中毒

暑い季節になり、かびやばい菌は活発に働くようになります。すると、食べ物が傷みやすくなり、食中毒の原因になります。食中毒にならないために、調理後はなるべく早く食べるよう心がけましょう。



～7月の食育活動～

今月の食育は、とうもろこしの皮むきです。とうもろこしも旬の時期になりますので、ご家庭でもぜひ味わってほしいと思います。

