



『夏の味覚を！』

子どもたちに食べてもらう給食やおやつは、調理室で手作りしています。献立を作る際は、旬の野菜を使った季節感のある献立を心がけています。旬の素材は旨味が増し、栄養価も高くなります。私たちは、子どもたちに、そのおいしさを知って、味わってほしいという思いで調理をしています。夏季は、かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、枝豆、とうもろこしなどの「夏の味覚」が、給食やおやつに登場する予定です。

もりもり食べて夏を元気に乗り切りましょう！



『熱中症予防に 水分×塩』

急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。

予防のポイントは、適度な水分と塩分の補給です。スポーツドリンクは水分と塩分が含まれていますが、糖分の摂りすぎに注意を！スイカやトマト、きゅうりなど、水分が豊富な野菜に塩をふって食べるのもおすすめです。

