給食だより

令和７年８月号
杉並区保育課

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。

元気に過ごすために　生活リズムが大事です！

朝・昼・夜
しっかり食べる

適度な運動

早起き

早寝

８月は山の日やお盆など、休みが多くなる時期です。
休みが続いて夜更かしをしたり、朝ごはんを食べないときがあったりすると、いつもの生活リズムが崩れてしまい、体調にも影響が出やすくなります。
ごはんを三食しっかり食べて生活リズムを整えて夏を楽しく過ごしましょう！

野菜に親しみ、健やかな成長を！

1・食卓に積極的に出しましょう
2・野菜についてたくさん話しましょう
3・野菜に触れる機会を増やしましょう
4・苦手な野菜もまずは一口から

野菜不足になっていませんか？
色々な野菜をおいしく食べましょう。

新献立です！

今月の献立には、夏野菜スープ・夏のカレー・オクラと小魚の混ぜごはん
トマトチーズトースト・モロヘイヤの入ったお浸しなど夏野菜盛りだくさん！