

栄養通信 6月号



おやつ作り体験5月3日,15日,21日,26日



ベビーカステラ



パフェ



のし梅&せんべい



いちごジャム&ホットケーキ



行事食



【デイサービス】

みんなが大好き釜飯風丼
鶏肉はとても柔らかく、味が染みていて美味しいと好評です。
ボリュームも満点！



【てるてる】

焼きそば&アメリカドック
アンパンマン♡ランチプレート
子どもたちも大喜びでした。



6月の行事予定

- 05日 手作りおやつ体験
- 07日 ご当地銘菓（北海道 ホリ ピュアメロンゼリー）
- 10日 手作りおやつ体験
- 14日 お誕生日会
- 16日 お楽しみおやつ（バラの練り切り）
- 23日 手作りおやつ体験
- 29日 手作りおやつ体験



梅雨の食事は3つの栄養素をバランスよく

梅雨は湿気が多くじめじめした気候のため、体調を崩しがちです。梅雨に積極的に取るべき3つの栄養素を紹介します。

ビタミンB1

・体のエネルギーの源になる栄養素、疲れていると体内で消費されやすい性質があり梅雨の季節には慢性的に不足しがちになることが多いため積極的に摂るようにしましょう。



クエン酸

・疲労回復の効果がある成分で、お酢や梅干し・レモンなどに多く含まれています。食が進みにくくなる季節でも食欲を湧かせてくれるので、積極的にとるようにしましょう。



たんぱく質

・体に必須の栄養素のひとつです。たんぱく質が不足しているとさらに疲れやすくなる他、皮膚がたるみやすくなったり、爪のツヤが無くなったりします。



体に良いからとそればかり摂っても体の調子は整いません、バランスよく色々な食材を使って調理するよう心掛けてください。