



猛暑の夏、熱中症にご注意ください

今年も猛暑が続く夏がやってまいりました。乳幼児は体温調整が未発達なため、熱中症には特に注意が必要です。こまめな水分補給やしっかり食事を摂ること、十分な休息・睡眠などを心がけて熱中症を予防しましょう。食事のなかでも、水分補給・ミネラル補給に適したみそ汁は、熱中症予防にお勧めです。暑さで食欲がない朝のメニューに是非「みそ汁」をお試しください。



Table with 10 columns: Day, Meal Name, 3pm Snack, Yellow Dish, Red Dish, Green Dish, Meal Name, Yellow Dish, Red Dish, Green Dish. Rows include meals like '厚揚げと野菜のみそ煮卵スープ', 'スパゲティミートソースツナ和え', 'ポークビーンズ和風サラダ', etc.

あさごはん もりもり たべて げんきなこ
うみのやさい こんぶと わかめと ひじきさん