



毎日厳しい暑さが続いています子ども達は元気に過ごしています。熱中症や脱水症状にも十分に注意しましょう！こまめな水分・塩分補給を心がけ、夏バテしないように朝食は必ず食べてから登園するようにして下さい。



暑い夏は冷たく口当たりの良い物を食べたくりますが、ひんやりした物ばかり食べていると胃腸の調子が悪くなり夏バテしやすくなります。体調を整え夏を乗り切るためにパワーをつけましょう！夏を元気に乗り切るためのおすすめの夏野菜を紹介します。

 **ピーマン**：ビタミンCと食物繊維が豊富。細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると苦手な子でも食べやすくなります。

 **とうもろこし**：日本人に不足しがちな栄養素ビタミンB1が含まれています。甘みのあるとうもろこしは炊き込みご飯にするのもおすすめです☆

 **きゅうり**：一年中目にする野菜ですが旬は夏。冷やして塩や味噌をつけるだけで美味しく食べられます。

 **なす**：和洋中どの料理にも合う万能な野菜です。特に油との相性が良いので炒め物や揚げ物に最適です。

 **トマト**：生よりも調理した方がより多くの栄養を摂ることができます。

 **オクラ**：ネバネバ成分には食物繊維が含まれていて、お腹の調子を整え消化を助ける働きがあります。



給食目標

園全体 時間を守って食事をしよう。
何でも食べよう。

- ◇8月 9日（金）食育イベント（以上児）ゼリーバイキング
- ◇8月 16日（金）そう組 クッキング にこにこピザ作り
- ◇8月 23日（金）お誕生日メニュー
- ◇8月 28日（火）食材カットショー（以上児）
未満児食材観察（なす）



