



きゅうしょくだより



令和4年8月 みなみかせ保育園

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。
夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

・・・夏バテを予防するには??・・・

たんぱく質

良質なたんぱく質補給に、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆がおすすめです。



ビタミン・ミネラル

ビタミン補給に野菜や果物などミネラル補給に牛乳や海藻など汗と一緒に流れていくので、たっぷり取りましょう。



食欲がわかないときは、香辛料のきいたものやすっぱいものを試してみるのもいいですね。



なつやさい、とれました！

ナス、スイカ、キュウリ、トマト、オクラなど各クラスで育てている夏野菜が大きくなったので、収穫をしました。中にはクラスに食べられてしまいかじられた後もありましたが、立派に育った物は子どもと一緒に収穫し、給食室の方に調理していただいてその日の給食の献立に入れてもらいました。子ども達も自分たちで育てたことで夏野菜に興味をもち、食への意欲に繋がっていました。

今回の夏野菜の栽培を機に苦手な物を少しでも食べてみようという気持ちになってくれたので、引き続き無理なく食べられるようにしていきたいと思います。

