



きゅうしょくだより



令和6年8月 みなみかせ保育園

日差しも強く暑い日々が続いています。暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心掛け、体のリズムを整えて楽しく夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ☆たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ☆ビタミンC（野菜・果物）
- ☆ビタミンB1（豚肉・レバー・夏野菜）
- ☆ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ☆カレー粉⇒スパイスで食欲増進
- ☆しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
- ☆お酢やレモンなどのクエン酸
⇒さっぱりして、食べやすくなります

お盆の由来と行事食

お盆は祖先の霊をまつる行事です。胡瓜や茄子に割りばしを刺して飾るものは馬や牛とされ、祖先が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。

そして野菜や豆類などを中心とした精進料理を食べます。ビタミンやミネラルを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



～おいしく育ったね！夏野菜～

夏の日差しをたっぷり浴びながら、各クラスの夏野菜が食べごろを迎えています。2歳児クラスのりす組は赤く実ったトマトを収穫しました。みんなで触ってみたり匂いを嗅いでみたりと興味津々だった子ども達、「今日のお昼に食べようね」と伝えると「やったー！」と元気に喜んでいました。給食の時間になると「トマトここにあるよ」「トマト食べたよ」と、自分たちで育てたトマトを味わって満足そうな様子でした。

3歳児クラスのたんぼぼ組はピーマンを育てました。こちら匂いや手触りを楽しみ、「きゅうりはチクチクしてたけど、ピーマンはツルツルだね」と、以前に収穫したクラス野菜との違いを発見する子もいました。ピーマンの様子のクレヨン画も行い、それぞれの目に映る個性豊かな作品が出来ました。給食で提供されると、普段は野菜が苦手な子も口にしてみたり、「おいしいね！」とニコリする姿がありました。

