

# 8が 給食だより

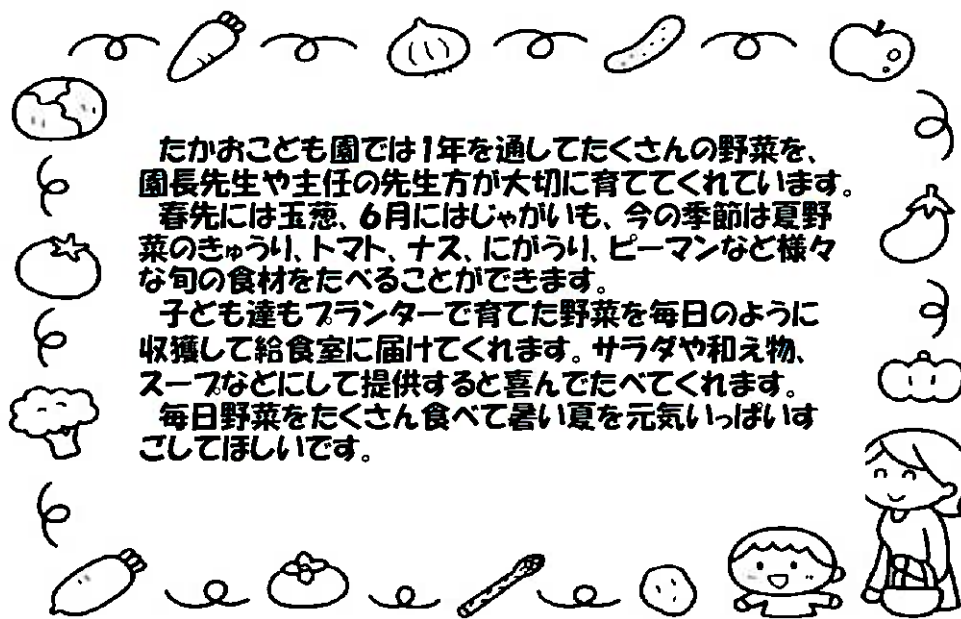
令和5年8月1日 たかおこども園



8月は花火大会、お祭り、旅行や帰省など様々な場所へお出かけするご家庭も多いと思います。長時間外にいることや冷たい物の食べ過ぎなどで子ども達も体調を崩しやすい時期です。疲れが残っている時は無理をせず、ゆっくりと休息をとりながら夏の思い出をたくさん作ってくださいね😊

## 暑い時期は ビタミンB<sub>1</sub>で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかをみたくと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB<sub>1</sub>。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られているうなぎにはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。他には豚肉、レバー、シジミ、納豆、ごま、枝豆などにも多くふくまれています。また、ビタミンCを多く含む野菜や果物、ミネラルを含む海藻類、乳製品などと組み合わせると、吸収がよくなります。色々な食材を上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。



たかおこども園では1年を通してたくさんの野菜を、園長先生や主任の先生方が大切に育ててくれています。春先には玉葱、6月にはじゃがいも、今の季節は夏野菜のきゅうり、トマト、ナス、にがうり、ピーマンなど様々な旬の食材を食べることができます。子ども達もプランターで育てた野菜を毎日のように収穫して給食室に届けてくれます。サラダや和え物、スープなどにして提供すると喜んで食べてくれます。毎日野菜をたくさん食べて暑い夏を元気いっぱいすごしてほしいです。

## 7月の食育

4日はスイカをボールにしてフルーツポンチをしました。可愛いと言って子ども達も喜んで食べてくれました。



7日は七タソーメンでした。今年三色のソーメンを使い、野菜で作った天の川にソーメンとお星さまをちりほめました。冷たいソーメンを食べて涼しそうでした。

20日は、子ども達にトウモロコシの皮むきをしてもらいました。ほとんどの子が初体験。中身が出てくるのに興味津々な様子でした。

