



8月食育だより



強い日差しとともに、夏の暑さが本格的になってきました。食欲が落ちやすいこの時期こそ、水分補給とともに、バランスのよい食事を心がけることが大切です。園でも、子どもたちが元気に過ごせるよう、食べやすさや栄養面に配慮した給食づくりに努めてまいります。これからも、安全でおいしい給食を通して、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。

～夏野菜を食べて元気に過ごしましょう～



夏は、トマト・きゅうり・なす・オクラなど、みずみずしい野菜がおいしい季節です。これらの夏野菜には水分が多く含まれており、汗で失われやすい水分を補う働きがあります。また、体の熱をやわらげるといわれており、暑さで疲れやすい時期の体調管理にも役立ちます。さらに、ビタミン類やミネラルも豊富に含まれており、食欲が落ちやすい夏でも、体を元気に保つ手助けをしてくれます。

彩りも良いため、見た目からも食欲を引き出してくれるのが夏野菜の特徴です。

旬の食材にふれることは、季節を感じる大切な食育のひとつです。



🍌 食欲 up の工夫 🍌 ～暑い日でも美味しくしっかりご飯を食べましょう～

暑さで食欲が落ち、食べやすい冷たい麺類のみなどの食事が増えがちです。しかし、暑い夏を乗り越えるには、ごはんをしっかり食べることが大切です！夏バテ対策には、疲労回復を助ける豚肉がおすすめです。さっぱり食べられる豚しゃぶうどんなどで、いつもの麺類にプラスしてみましょう！また、だしの香りやレモン、お酢などの酸味、彩りのよい野菜を取り入れることも、食欲 up につながります。ご家庭でも是非試してみてください！ご飯をしっかり食べ、元気に夏を過ごしましょう。

🍅 今月の旬の野菜「冬瓜(とうがん)」

「とうがん」は夏が旬のお野菜です。名前に「冬」とついていますが、長く保存が可能で冬まで美味しく食べられることから、この名前がつけました。水分がたっぷりで、暑い夏でも食べやすい野菜です。
給食でも煮物に登場します！



ミニクイズ

Q. スイカの約 90%は何でしょう？

①砂糖 ②水 ③空気

スイカには水分が沢山含まれており、暑い 8 月にぴったりです。

正解→②水

★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の写真を展示しています。

ぜひ、お子様と一緒にご覧ください！

食べ物についての会話のきっかけとなり、子どもたちの食への興味が広がれば嬉しいです

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければご覧ください。



@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU

