

# 給食からのおたより ☆ 夏



平成24年度 面川報徳保育園

もうすぐ暑い夏がやってきます。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。(トマト・なす・きゅうり・ピーマンなど)スーパーに行けば夏野菜も一年中並んでいて、いつが旬なのか分からなくなりそうな時代ですが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。旬の味を家族のみなんでおいしく味わってみてください。



## 夏野菜を食べよう!



旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材ばかりです。

夏場はエネルギー消費が増える時期でもありますので、代謝に必要なビタミンを摂るうえでも夏野菜はかせない食材といえます。



## 水分補給に注意!!



気温だけでなく、湿度も高い日本の夏は、適度に汗をかく必要があります。そのためには、こまめな水分補給が大切です。

しかし、冷たい水や清涼飲料水をがぶ飲みするのは考えものです。水分を摂りすぎると、胃酸が薄められてしまい、せっかく栄養バランスのよい食事をとっても消化不良になり、栄養素を十分に体内に取り込むことができません。

適度に水分補給を行うように心掛けましょう。



## ちまき作り楽しかったね!



6月21日に保育園では一足先に旧端午の節句を行いました。この日、集会を行い、節句のお話をし、その後、ちまき作りを行いました。

3才以上のお友だちは、先生に手伝ってもらいながら、笹の葉にもち米を詰め、もう一枚で包み、い草で結ぶ体験をしました。ちまき作りをしている時の子ども達の目が輝いてとても楽しそうでした。午後のおやつは、みんなで作ったちまきをうれしそうに食べていました。( ^\_ )



## 今月の給食目標

# 食中毒に注意しよう!



## 7月の予定

20日(金)誕生会

※20日は箸のみ持たせて下さい。

