



給食からのおたより

面川報徳保育園



いよいよ夏の到来です。この季節、太陽の光をいっぱいにあびて、色とりどりの野菜が収穫されます。保育園でも畑を作り、ナス・ミニトマト・ピーマン・枝豆等を植えて、それぞれに可愛い小さな実をつけました。今はまだ緑色のミニトマトですが、真っ赤に色づく日も、もうすぐのようです。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体内の熱を取り、冷やしてくれる体にやさしくておいしい食材です。暑い夏、旬の野菜をたくさん取り入れ夏を乗り切りましょう。

睡眠をしっかりとりよう



夏の太陽のおくりもの

夏の暑い時期、寝付きにくくはないですか？お子さんも寝付きが悪くなり、大人と一緒に夜遅くまで起きていることがあるかと思えます。しかし、夏の暑い季節だからこそ、睡眠が十分に必要になります。

外で太陽の光をたくさん浴び、汗だくになりながら帰って来たら、体力も消耗してしまいます。そんなとき一番重要なのは睡眠です。遅くとも夜の9時には寝かせるよう心がけましょう。夜の10時頃から2時頃までに成長ホルモンがまとまって出るので、この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいことです。

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育つ夏野菜たち



- ・赤の野菜はなんといっても**トマト**
- ・黄色は**かぼちゃ**・**とうもろこし**
- ・緑は**きゅうり**・**ピーマン**・**オクラ**

今ではスーパーに行けば一年中並んでいて、いつが旬なのかわ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。ご家庭でもぜひ旬の野菜を取り入れた料理を作ってみてはいかがでしょうか？



ちまき作り体験



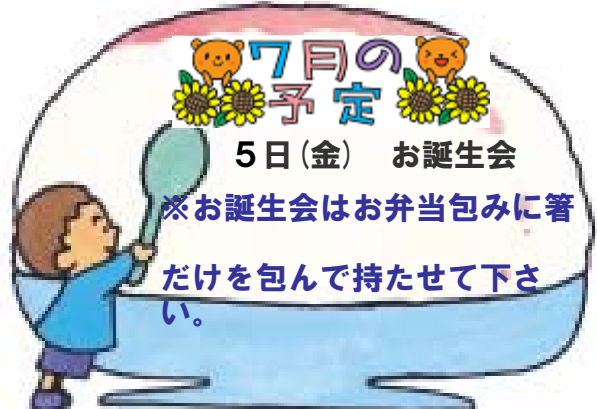
6月13日（旧節句）の日に保育園でちまきを作りました。2才以上のお友達は、先生に手伝ってもらいながら、笹の葉にモチ米を詰めもう一枚で包み、い草で結ぶ事を体験しました。午後のおやつは、ちまきをみんなおいしく嬉しそうに食べました。



今月の給食目標



食中毒に注意しよう



7月の予定

5日（金）お誕生会

※お誕生会はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。