



給食からのおたより



面川報徳保育園

夏の暑さも和らぎましたが、急な温度変化に体がついていけず、体調を崩しやすい季節でもあります。体を大切にするためにも十分な食事と睡眠をとるようにご家庭でも心掛けましょう。

9月から冬に向けて、ノロウイルスなどの細菌が発生しやすい時期です。食事前、帰宅後の手洗い・うがい、調理器具・調理の際の衛生など、特に気を付けてください。



お手伝い楽しいな(^_^)



疲れに効く栄養素

たんぱく質



8月20日にカレー作りを行いました。2・3・4歳児にじゃが芋を洗ってもらい、人参・なすを皮むき器でむいたり子ども達にカレー作りのお手伝いをしてもらいました。年長さんには、人参や、なすを包丁で切ってもらい、きゅうりを板ずりしてもらいました。

みんな楽しそうに真剣に取り組んでいて、できあがったカレーをおいしそうに食べていました。

ダメージを受けた細胞が修復される
ときその原料になり、免疫力を高める
働きもあるので、毎食欠かさずとるよう
に心掛けましょう。



ビタミンC



疲れを感じたときに大量に消費される
ビタミン。疲れに負けないように、しっか
りと補給しましょう。

体内でコラーゲン合成を助ける働きも
あり、美肌のためにも不可欠な食材で
す。



リコピン



トマトなどに含まれる赤い色素。抗酸
化力が強く、がん予防効果もあると言
われています。加熱しても壊れにくく、
ケチャップやソースにも含まれていま
す。



今月の給食目標

夏バテしない 元気な体を作ろう



今月の予定

- 13日(金) お誕生会
- 19日(木) 十五夜
- 28日(土) 芋煮運動会



※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。