

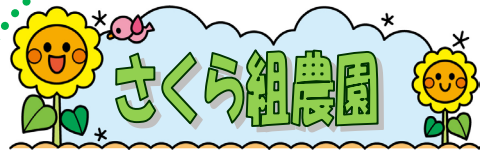


# 給食からのおたより 8月



令和4年度 面川報徳保育園

暑い夏がやって来ました。気温が高く、日差しの強い日には、エアコンの効いた室内にこもって、冷たい物を食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、汗をかくと体から熱が出ていくためバランスよくいろいろなものを食べないと、体に負担がかかり、夏バテしやすくなってしまいます。「十分に眠る」「しっかり遊ぶ」「きちんと食べる」を心がけて、夏バテしない体をつくりましょう！



## 収穫



いよいよ、野菜の収穫の季節がやってきました。さくら組のお友だちが、一生懸命育てた野菜はこんなに大きくなりました(\*'▽') おうちにお持ち帰りした野菜はどうでしたか？きっと、自分で収穫した野菜の美味しさは格別だと思います。さくら組さんは、野菜の苗植えから収穫までを通して自分で育てることの楽しさや、喜びを知ることができました。



## 8月の行事

3日(水)じゃがいも掘り  
19日(金)誕生会

## 夏の野菜たっぷりメニュー - ラタトゥイユ

子ども 4人分  
にんじん...2分の1本  
たまねぎ...2分の1  
コーン...50g  
ズッキーニ...4分の1  
トマト...1個  
なす...1個  
赤パプリカ...4分の1  
黄パプリカ...4分の1  
にんにく...適量  
ホールトマト缶...1缶  
コンソメ...適量  
水...適量  
きび糖...15g  
塩...適量

- ①人参とズッキーニはいちょう切りにする。その他の野菜は全て角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、熱し、みじん切りにしたニンニクを入れ香りを出したら野菜を炒める。
- ③トマト缶と水、コンソメを適量入れ20分程煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら調味料を加え味を調えたら、完成！



蒸し暑い日本の夏。気温が上がると、体内の水分が失われて熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分補給をして、元気に夏を乗り切りましょう。

暑いと、ついつい飲んでしまうのがジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が入っていることをご存じですか？

飲み過ぎは食欲減退、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給をしましょう。