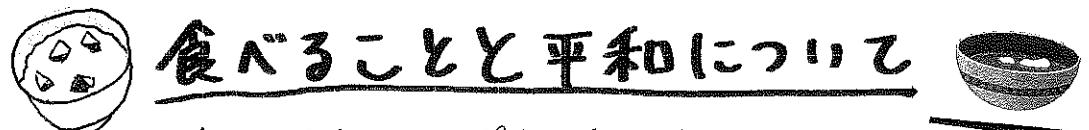


梅雨も日目け、毎日厳しい暑さが続いています。梅雨のミメミ×した気候とは違い、カラッとした気候ですが、汗もかきやすく体の水分はどうんどうん失われていきます。水分補給をしっかり行い、糸合食べても体を冷やしてくれる効果のある夏野菜と一緒に味わっていけたらと思います。

また、つくしごみからひまわりぐみのクラスごとで作った梅シロップが完成し、梅ジュースとして飲んだり、かき氷にかけて食べたりといろんな方法で味わっています。

引き続き、梅シロップを楽しむ季節、でいいなと思います。



食べることと平和について

今年で終戦してから79年を迎えます。保育園では、8月6日にこじてたうと平和について考え合いたいと思っています。

給食の時間には、戦時中の食事と現在の食事を見比べ、今ある平和と幸せを感じながら、給食を食べています。

日々、こじてたうの平和、幸せを願っていますが、あたりまえに毎日食事ができることに感謝しています。ありがとうございます。ありがとう、食べられることが大変でない機会になればと思っています。

こじてたうが安心して過ごせるよう毎日ありますように。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意!

* 夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。子どもは消化吸収する能力がまだ未発達なので、冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂ると胃腸の働きが低下し、下痢などと起きたらやすくなります。飲み物はなるべく常温に近いものを飲みましょう。

つい飲んでしまいがちのスポーツドリンクには糖分がたくさん入っています。糖分を摂りすぎてしまうと空腹を感じにくくなり夏バテの原因となるので注意が必要です。水分補給には麦茶がおすすめです。汗で失われたミネラルと一緒に補給できます。

体を冷やすためには...?

夏野菜がオススメです



夏野菜には

- ① 体を冷やす効果。
- ② 紫外線から守ってくれる栄養素がたっぷり含まれている。
- ③ 免疫力向上効果。

があります！

食欲がない時...

★ カレー粉：スパイスには食欲増進効果と消化促進効果があります。

★ 酢やレモンなどの酸っぱいもの
クエン酸には疲労回復効果があります。
後味をさっぱりして食べやすくなります。

★ 生姜やにんにくなどの香味野菜
少し入れただけで独特な風味が
出て食欲をそそられます。



8月のご当地メニュー

沖縄県

① ゴーヤチャンプルー

② にんじんしゃり

③ サーターアンダギー

かのぬけ圓山あい
おばあちゃんの影響で
小さい時から
食べ親しくなった
思い出の味だそうです。

お誕生日会メニュー

- ・ お赤飯
- ・ 鶏肉のコーンフレーク焼き
- ・ かぼちゃやサラダ
- ・ 冬瓜のスープ
- ・ とうもろこしおひよ

お弁当について

いつもお弁当日にご協力いただきありがとうございます。

8月13日 { 全国お弁当日

14日 ご協力ありがとうございます。

誤食・誤飲を防ぐために

・ トマト、ぶどう、うずら卵、キャビンチーズ
などは半分に切って入れてください。

また、カッピセイーの喉に詰まりやすいため、小さいものでもお控えください。

・ ピックやつまようじは保育園のお弁当には
お控えください。

ご協力よろしくお願いいたします。