



2024年8月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 舘 英朗



気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。毎日暑い日が続きますが、セミの鳴き声に負けないくらい、元気いっぱいの子供たちの声が給食室にも届いてきます。

夏の暑さを乗り切る為にも、旬の夏野菜を沢山食べて、しっかりと睡眠を取って熱中症対策を行っていきましょう。

園庭の夏野菜も7月上旬から徐々に収穫出来るようになり、子供たちが収穫をして給食室に届けてくれます。ピーマン、なすび、きゅうり、トマト、収穫した野菜は、サラダや味噌汁に入れて給食で出しています。

夏野菜をしっかり食べよう～夏バテ予防～



★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

①たんぱく質：たまご・肉・魚・大豆・牛乳など



②ビタミンC：野菜・果物



③ビタミンB1：豚肉・レバー、うなぎ、枝豆、豆腐など



④ミネラル：海藻・乳製品など



★夏野菜を知って食べてみよう～！

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。日ごろの食事に取り入れてみましょう。

①トマト：ビタミンcやcを豊富に含む。赤い成分のリコピンは抗酸化作用があります。



②きゅうり：水分たっぷり♪ビタミンcやカリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善が期待できます。



③なす：皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えます。



お楽しみ会を行いました！

7月12日にだいち組さんが、お楽しみ会を行いました。自分達で野菜の皮むき、切り込みを行い、カレーライス、ポテトサラダ、かき氷を食べました。皮むきの際には、「腕が疲れる！休憩しながらする！」など、それぞれ工夫をしながら、任された野菜を一生懸命切ってくれました。園長先生含め、日頃一緒に給食を食べる機会の少ない先生達と食べるご飯はいつもより一層美味しいのか、おかわりも沢山してくれました！子供達の楽しそうな姿を見る事が出来てとても嬉しかったです。



お知らせ



・お弁当の日 8月13日(火)
 (希望保育) 14日(水)
 15日(木)

※おやつ持参もお願いします。

・お誕生日会 8月30日(金)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

