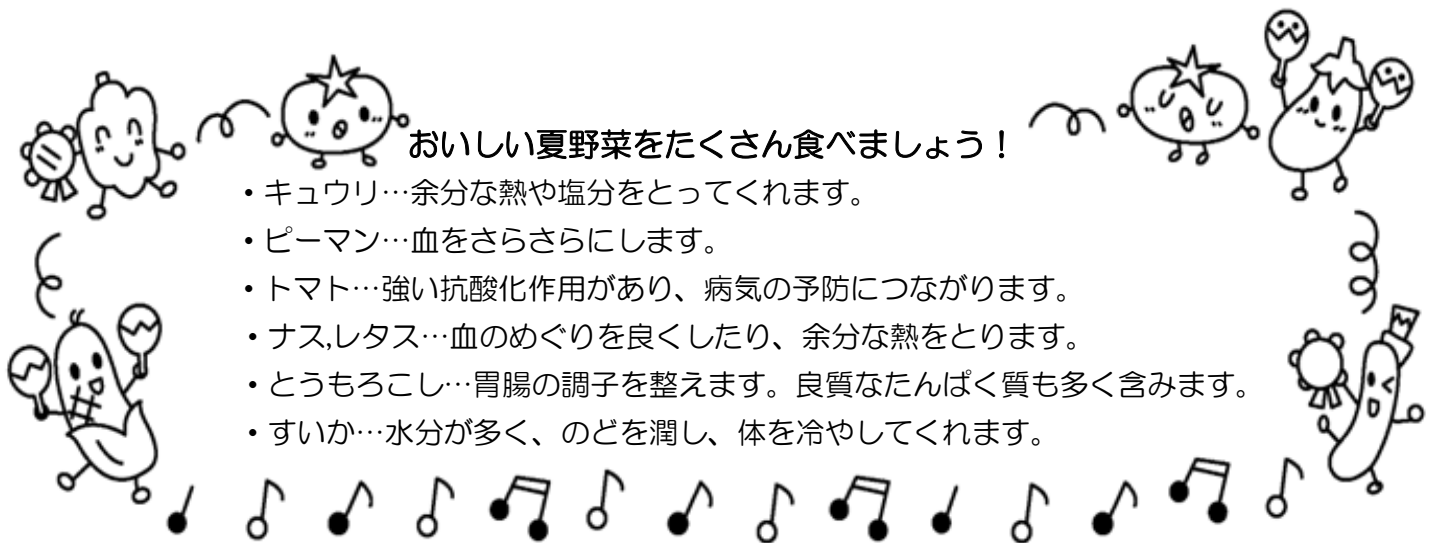


給食だより7月

発行日6月30日



例年よりも早い梅雨明けで、毎日暑い日が続いています。子どもたちが育てている野菜や、5月に植えた稲の苗も、太陽の光をたくさん浴びて、元気に育っています。真夏のような暑さにも負けない子どもたちは、園庭で元気いっぱい遊んでいます。しかし、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。体調を崩さないよう、食事をしっかりととり、こまめに水分補給もしましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べましょう！

- キュウリ…余分な熱や塩分をとってくれます。
- ピーマン…血をさらさらにします。
- トマト…強い抗酸化作用があり、病気の予防につながります。
- ナス、レタス…血のめぐりを良くしたり、余分な熱をとります。
- とうもろこし…胃腸の調子を整えます。良質なたんぱく質も多く含みます。
- すいか…水分が多く、のどを潤し、体を冷やしてくれます。



7月の旬

あじ いわし うなぎ かじきまぐろ
 あなご おくら スッキーニ ゴーヤ
 トマト ピーマン とうがん かぼちゃ
 えだまめ とうもろこし しそ なす
 きゅうり うめ いんげん パプリカ
 キウイ マスカット さくらんぼ
 あんず もも すいか パイナップル

麦茶で水分補給がおすすめです

☆麦茶には・・・

- 体を冷やす作用があります。(ミネラル補給も)
→火照った体を冷やし、熱中症を予防します。
- 胃を守り、夏バテを予防します。
→冷たい物ばかりで弱った胃には、温かい麦茶を飲みましょう。
- カフェインを含まないので、子どもも安心です。
→コーヒーなどに含まれるカフェインの摂り過ぎはよくありません。麦茶はノンカフェインなので安心して飲むことができます。

お知らせ

- 6月の食育活動として、そら豆のさやむきを行いました。
- じゃが芋掘りを近日中に行う予定です。収穫したじゃが芋は、おやつや給食の時間に提供します。
- 7月の食育活動として、たいようさんが作ったみその天地返しや、とうもろこしの皮むきを予定しております。
- 各クラスで育てている野菜の収穫も行っています。