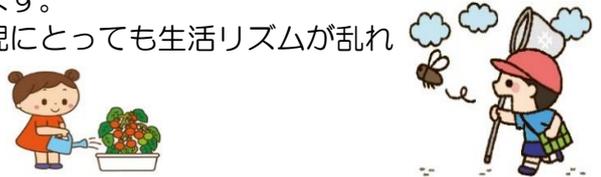




給食だよ!

保育園の花壇にある「ひまわり」のように、ぐんぐんと日々成長している子どもたち。夏の暑さをも感じさせない元気な姿に、頼もしさを感じます。

今月はお盆休みがあったり、夏休み中の兄弟がいる園児にとっても生活リズムが乱れがちになり、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら体調管理に気をつけて元気に登園しましょう。



Let's カレークッキング!

2日は、さくら組、すみれ組さんによるカレークッキングがあります! 園で育てた人参やトマトも使います。ピーラーで人参やじゃが芋などの皮をむいたり、包丁を使って野菜を切ったりします。さくら組さんはみんなが食べるお米を研いでカレーのごはんの準備もしてくれます。とっても楽しみです! みんなで育てた野菜入りのカレー、おいしくいただきます!



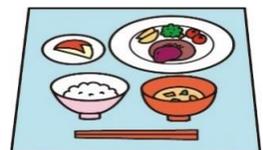
冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう

暑いとつい手が出てしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やすことにより、さまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ、食欲不振やむし歯の原因にもなるため、注意しましょう。



暑さに負けないからだを作る食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。



《夏バテ知らずにつながる 4つのおさらとは...》

- ・ 主食 **きいろのおさら** (お米・パン・めん類など) ... エネルギー源となる
- ・ 主菜 **あかのおさら** (卵・肉・魚・大豆・牛乳) ... からだ血や肉となるたんぱく質を多く含む
- ・ 副菜 **みどりのおさら** (野菜・きのこ類・海藻・果物) ... からだの調子をととのえるビタミンを多く含む
- ・ 汁物 **しろのおさら** (かつお節・こんぶ・干しシイタケ だし入り汁、スープ) ... 味覚を育てる

《落ちた食欲を取り戻す味付け》

- ・ **カレー粉** → スパイスで食欲増進
- ・ **ショウガ** → 少し加えるだけで爽やかな風味になります
- ・ **酢やレモン**などのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなります。

※ 参考にしてみてくださいね。



