



8月 給食だより



晴れ渡った青空と照りつける太陽！暑い夏がやってきました！！
今年も子どもたちが園庭で育てた夏野菜がたくさん給食室に届いています。
自分たちが育てた野菜をととても楽しみにしている子どもたち。
採れた野菜は給食の材料としてみんなでおいしくいただいています。
旬の夏野菜からパワーをもらって、みんなで暑い夏を乗り切りたいですね。

夏バテ予防と冷え対策

夏バテ予防：食欲をそそる工夫

暑さで食欲がない時は、調理の工夫で
子どもたちの「食いたい気持ち」を刺激しましょう。

● 酸味やスパイスの活用

カレー粉などのスパイス、
お酢やレモンの酸味を使うと
さっぱりして食欲が進みます。



● 旬の夏野菜を食べる

トマトやきゅうり、ナスなどは
水分とミネラルが豊富で、
からだにこもった熱を逃がしてくれます。



冷え対策：冷たいもののとりすぎに注意

冷房の効いた部屋で過ごしすぎたり、冷たいジュースや
アイスを食べすぎたりすると、胃腸の働きが弱まり
下痢や食欲不振の原因になることも。

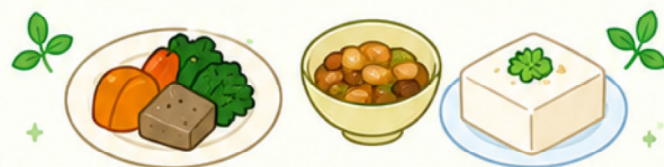
- 冷たいものは時間を決めて適量を守りましょう。
お腹を温める温かいスープや、消化に良い
メニューを1品プラスするのがおすすめです。



お盆に食べられる 精進料理

精進料理とはお盆の時期に食べられる料理で
肉や魚を使わず、野菜や豆腐で作る料理のこと
です。

これには「生きものの命」をいっさい使わず、
野菜や大豆、豆腐、きのこなどの植物性の食材
のみで作り、「生きものの命を大切にしよう」
という優しい気持ち(仏教の教え)が込められて
いるそうです。



7/7 誕生会&七夕集会



- ＊ 素麺
- ＊ 天ぷら
- ＊ オクラサラダ



- ＊ 七夕ゼリー

