



給食だより

令和5年 8月1日
広徳保育園

夏本番の8月がやってきました。今年もきびしい暑さが予想されます。当然、子ども達の体調にもいつも以上の配慮が必要となってきます。

保育園では、細めな水分補給ができるように、お茶を十分用意しています。また、給食室内の衛生管理をしっかりと行うなど、熱中症や食中毒の予防対策にも注意しながら調理しています。

保育園で育てている野菜も順調に育っています。収穫した野菜を子ども達が嬉しそうに給食室に届けてくれるのが楽しみです。収穫数は玄関に掲示していますので御覧下さい。



8月31日は野菜の日！

成人が目標とする1日の野菜摂取量は350gです。保育園の子ども達も、夏野菜の栽培や、食材の皮むきなどを通して野菜を身近に感じることで、少しずつ食べられるようになってきました。子ども達は、成人の量の半分くらい食べられるようになっていそうですね。

夏が旬の野菜は、ビタミン・ミネラルがたっぷりで、食物繊維も多く、便通を整え、病気に対する抵抗力がつきます。

夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。

一日の摂取量の
目安です！



春に植えた夏野菜に実がな
って子ども達もよろこんでいま
す。植えた当初から水やりもし
っかりし、成長過程を楽しんで
いるようです。



食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、箸が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



冷たいものの食べすぎに注意！

アイスやジュースなど冷たいものを取りすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。冷たいものを与える場合は、食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。

