

# 7月給食だより

2021年7月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。  
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

## ♪ 早寝早起きで毎日元気! ♪



小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがあると思います。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどして、遅くとも夜9時半までに寝かしつける」「朝は7時半には起きて朝ごはん」「朝9時30分までには登園する」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



## ビタミンとリコピンで医者いらず!

### 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。

子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



## 夏野菜が届いています!

6月の後半から給食室へ子ども達から胡瓜が届けられるようになりました。

トマトも色づき始め、オクラやなすび、ピーマンなども順調に成長しているようです。

子ども達が、嬉しそうに給食室に持ってきてくれる夏野菜です。

給食に混ぜ込んだり、熱湯処理し素材そのものの味を味わってもらったりしています。

子ども達に美味しく食べてもらうにはどう調理しようかな?と毎年恒例の嬉しい悩みです。