



献立表 + α

食べるの大好きだよ

2021. 8. 11

山ノ内保育園

給食室

厳しい暑さが続いています。子どもたちは毎日元気にプール・水あそびなどを楽しんでます。また、畑の夏野菜も次々と収穫できています。7月はグラタン、ピザトーストなど給食にもおやつにもたくさん畑の野菜を使うことができました。8月も同様に採れたての野菜をみんなでおいしく食べたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント

- ① 何でも食べて夏バテ知らず → 好き嫌いせず、いろいろな食品を食べましょう
- ② めたいものはほどほどに → 冷たいものおいしい季節ですが、摂りすぎには注意しましょう
- ③ むならお茶か水を → 水分補給は水やお茶にしましょう
- ④ ぼう、塩の摂り過ぎに注意 → 塩分を摂ることは大切ですが、多すぎも良くありません
- ⑤ よくかんで食べましょう → よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。
- ⑥ だもの、野菜を食べましょう → 体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。
- ⑦ かんを決めて、1日3食 → 食欲がなくなしやすい時期ですが、朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。

～園庭の夏野菜～ 子どもたちが水やりをしてすくすく大きく育ってます!!
きゅうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、ナス、白ナス など... スッキーニ、オクラ、とうもろこしも
もう少しでできるといいですね