



# 8月 給食だより

フジオひまわり保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。園で育てている野菜たちも、暑さに負けずぐんぐん成長しています。

夏野菜がおいしい時期ですが、苦手なお子さんもたくさんいると思います。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じて苦手意識を持つからです。しかし、子どもは慣れることにより苦手を克服することが出来ます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、うま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。

8月の献立にも夏野菜をたくさん使用しています。子どもがおいしく、旬を感じながら楽しく食べられる給食作りを心掛けたいと思います。



## おいしく食べて夏バテ防止！

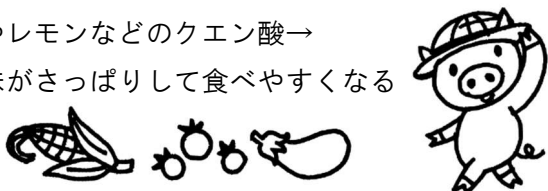
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。おいしい食事を通じて、夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・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る



## ひまわり保育園 農園だより

園で育てている野菜がたくさん実をつけました！大事に育てた夏野菜たちは、給食で美味しく食べました♪

暑さで疲れた体を元気にしてくれる夏野菜。おいしい旬の野菜をたくさん食べて、残りの夏も元気に過ごしましょう！

