



# 給食だより

フジオひまわり保育園

太陽の輝く季節となりました。子どもたちは暑さに負けず、毎日元気に過ごしています。気温の高い日が続くので、規則正しい生活やこまめに水分補給するなど、熱中症対策をきちんと行い、体調管理に気をつけながらお過ごしください。給食では旬の夏野菜であるナスやキュウリなどを取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。



## 夏の収穫をお楽しみに!

夏野菜の苗をみんなで植えました。ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手な食べられない野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。



## 七夕



織姫と彦星が年に一度会える七夕の日。七夕飾りを作りながらその由来を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうです。夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもいいですね。保育園では、給食に「七夕カレー」、おやつに「七夕そうめん(冷)」を提供して七夕の行事を楽しみます。



## 今月の食育

### 15日(金)

旬の食材「とうもろこし」を使用して、皮むき体験をします。みんなに皮をむいてもらったとうもろこしは、おやつに《焼きとうもろこし》として提供予定です！  
上手に皮むきできるかな～？



## ☆ネバナバで夏バテ予防☆

これからが夏本番！本格的な暑さがやってきます。山芋、オクラ、わかめなどの食材に共通しているのは、ネバナバしていることです。成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。  
暑い日には、食が進むネバナバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

