

# 8月 給食だより

フジオひまわり保育園

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。  
冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。  
ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

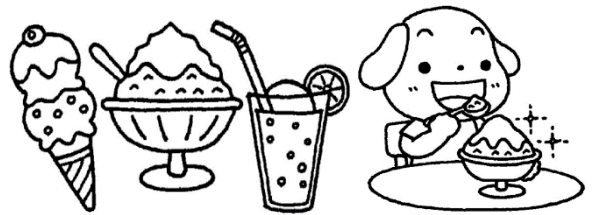


## 立秋

今年の8月7日は二十四節気のひとつ「立秋」です。この日以降の暑さを「残暑」といい、暦のうえでは秋になります。暑い日は続きますが、風が涼しくなってきたり、雲の高さや形が変わってきたりなど、少しずつ季節の変化を感じることができます。登降園時に空を見上げて、秋への変化を探してみるのも楽しいですね。

## 今月の食育

8月23日に、みんなで「フルーツ入りかき氷」を作って食べます💖  
好きなフルーツやシロップを選んで、自分だけの美味しいかき氷を楽しく作りましょう♪



## 日焼け

太陽の光をたくさん浴びて、日焼けをした子どもたちの姿が見られますが、紫外線を浴びすぎると免疫力が弱まり、体によくないといわれています。出かけるときは日焼け止めクリームを塗り、薄めの長袖の服を着たり、帽子をかぶったりするなど、紫外線対策をしましょう。

## 旬の野菜

きゅうり・ししとうがらし・大葉・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしくて栄養満点の野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。野菜が苦手な子どもには、にんにくやしょうがを少しだけプラスすると食が進みやすくなりますよ🔪

