



2019年7月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 落 英朗

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃…。遅めの梅雨入りもし、雨の日が多くなり、天気や天候の変化が大きい季節のため、子供たちの体調管理や変化に気を付け過ぎていきます。

また、夏野菜も美味しい時期になりました。給食でも夏野菜を使い、子供たちに彩りのある、目からも楽しめるような給食を提供していきます。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏バテをしないためには、夏野菜を積極的にとりましょう。バランスよく食べ、鉄分が不足しないよう注意し食欲が増すよう酸味や香味野菜を上手に活用し、納豆などに多く含まれるビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え、胃腸に優しい食事のとり方を心がけましょう。

旬のお野菜




<オクラ>


カルシウム、カリウム、カロテン、ビタミンB1、B2、Cなどが多く含まれ、免疫力を高めてくれる頼もしい野菜です。オクラにはポリフェノールが含まれ強い抗酸化作用がある為、美容面でも優れた野菜です。ぜひお家でも食べられることをお勧めします。







今日は何の日?

7月10日は納豆の日

なっ(7)とう(10)の語呂合わせが由来で1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大の為に定めたのが始まりです。1992年に全国納豆協同組合連合会が改めてこの日を納豆の日と定め、全国的な記念日になりました。当日の朝ごはんは納豆を食べてみてはいかがですか?



お知らせ

ほし組試食会
7月13日(土)
お楽しみ会(だいち組)
7月19日(金)
お誕生日会
7月24日(水)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

