



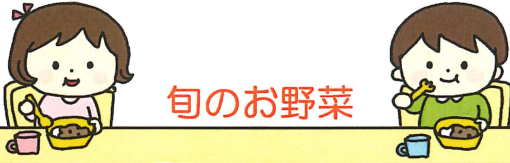
2020年7月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

梅雨と夏の合間の、天候や気候の変化が大きい季節となりました。少しずつ真夏の気温に近づき、夏の訪れを感じさせてくれます。

暑い日が続くので、しっかりと水分補給をし、体調管理に気を付けながら、今月も元気に過ごしていきましょう。

暑い季節には「瓜」を


スイカ（西瓜）、きゅうり（胡瓜）、とうがん（冬瓜）、にがうり（苦瓜）、かぼちゃ（南瓜）といった瓜という文字がつく食べ物は夏が旬の野菜です。スイカやきゅうりは体の熱を下げる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れたものです。



旬のお野菜

<トマト>


1年中お店ではみかけますが、旬は夏。特に初夏は太陽の光を浴びて糖度が高いものが出来ます。ビタミンAやカロテンや赤い色素であるリコピンが含まれ栄養価が高く水分も豊富なので夏バテ予防にも最適です。




9
1
6
4
3
2
5
0
8
1

野菜の収穫！！

6月の園のプランターで育った野菜をかぜぐみさんが厨房へ届けてくれました。綺麗なピーマンを収穫してきてくれて、皆笑顔で「とれたよー！」と元気な声で届けてくれました。給食として提供すると、「美味しかったー！」と元気に教えてくれました。子供たちが持ってきてくれる野菜が調理員の楽しみにもなっ



お知らせ



お弁当の日
7月9日（木）

お楽しみ会
7月17日（金）

お誕生日会
7月22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。

