



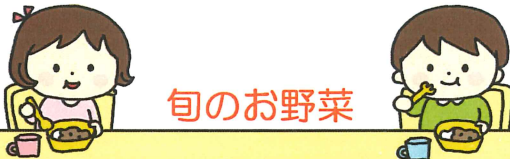
2021年7月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

梅雨と夏の間で、天候や気候の変化が大きい季節となりました。本格的な夏の暑さを感じる日も増えてきています。この時期は体力が落ちたり、睡眠不足になったりなど夏バテしやすくなります。水分補給をしっかりと、体調管理に気を付けましょう！

夏のおやつ

食欲が落ちる夏は、ゼリーやアイス、清涼飲料水をおやつに与えてしまいがちですが、それらは体の冷えを招いたり、虫歯の原因にもなるので与えすぎには要注意です。季節の食材を使って以下のようなおやつもおすすめです。是非お家でも試してみてください。

- ・フルーツ寒天
- ・かぼちゃ蒸しパン
- ・夏野菜チップス
- ・バナナジュース



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。



もり組さんクッキング！！

6月にもり組さんの皆にしめじをさくお手伝いをしてもらいました。皆しめじを見ると、「きのこー！」「しめじだー！」などと食材の名前を覚えてくれました。しめじをさく時には、「傘があるね」「傘みたいだね」と言ってしめじを持って傘をさす真似をする様子もみられました。皆とても上手にしめじをさいてくれて、その日の給食できのこスープとして提供しましたが、皆完食してくれました。

お知らせ

七夕会

7月7日（水）

お楽しみ会

7月16日（金）

お誕生日会

7月29日（木）

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。

