



2021年8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>  
/

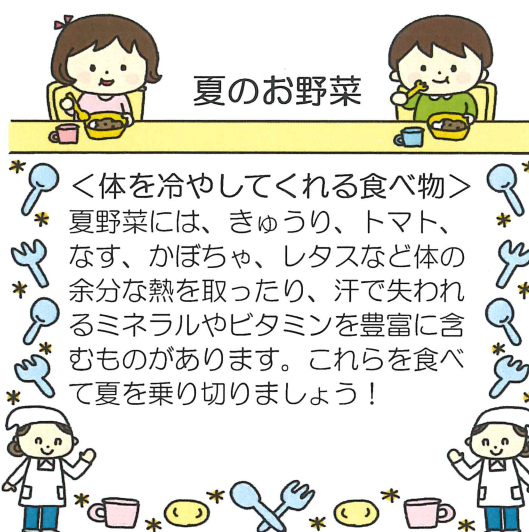
厳しい暑さが続いています。毎日元気にプール遊びを楽しむ子どもたちの声が、給食室にも聞こえてきています。夏は、体力消耗の厳しい季節、特に今年は猛暑で、大人だけでなく、子どもも食欲が落ちてきます。

バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないように元気に過ごしていきましょう。

## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃぶりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配になります。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



9  
1  
6  
4  
3  
2  
5  
0  
8  
1

### お楽しみ会を行いました！

7月16日に、だいち組さんがお楽しみ会を行いました。だいち組さんからのリクエストで、焼きそば・春雨の胡麻酢和え・野菜スープ・スイカ・ゼリーを夜ご飯として皆で食べました。焼きそば、スープに使う野菜は皆に皮むきをしてもらいました。上手にピーラーを使用する姿や、野菜の感触を楽しんでいる姿を見る事が出来ました。「おいしい！」と食べてくれる姿が給食職員の励みになっています。

### お知らせ

お弁当の日 (希望保育)  
8月13日(金)  
14日(土)

お誕生日会  
8月17日(火)

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。

