



2022年8月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 落 英朗

雨が続けていた日々も終わり、いよいよ夏本番です。プール遊びを楽しむ子供たちの元気な声が、給食室にも聞こえてきます。

夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類などで食事をすましてしまいがちです。冷たいものは、体温上昇をおさえる役割もありますが、摂りすぎはお腹を冷やして、様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなる為、注意しましょう。

夏野菜をしっかりと食べよう～夏バテ予防～



★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

①たんぱく質：たまご・肉・魚・大豆・牛乳など



②ビタミンC：野菜・果物



③ビタミンB₁：豚肉・レバー、うなぎ、枝豆、豆腐など



④ミネラル：海藻・乳製品など



★夏野菜を知って食べてみよう～！

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。日ごろの食事に取り入れてみましょう。

①トマト：ビタミンCやCを豊富に含む。赤い成分のリコピンは抗酸化作用があります。



②きゅうり：水分たっぷり♪ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善が期待できます。



③なす：皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えます。



お楽しみ会を行いました！

7月22日に、だいち組さんがお楽しみ会を行いました。カレーライス・マカロニサラダ・アイスを夜ご飯として皆で食べました。コロナ禍という事もあり、例年のような野菜の皮むきなどは行えませんでした。子ども達がとても楽しそうに夜ご飯を食べている姿を見る事が出来て、とても嬉しく思いました。夜ご飯のおかわりには行列が出来て、「おかわり下さい！大盛りで！」という元気な声を沢山聞きました。ありがとうございました。

お知らせ



○お弁当の日（希望保育）

8月13日（土）

15日（月）

※おやつ持参もお願いします。

○お誕生日会

8月19日（金）

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。

