



2026年8月
はあとこども園中央
〒753-0064
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



毎日暑い日々が続いています。熱中症予防には、こまめな水分補給に加え、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートすることが大切です。朝食を抜くと体温調節がうまく出来ず、体調を崩しやすくなる可能性があります。

夏の暑さを乗り切るためにも、バランスの良い食事が大切です。中でも旬の食材は、栄養価が高く、水分やカリウムを豊富に含んでいるため夏バテや熱中症予防に最適です。

夏野菜をしっかり食べよう～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。

9
1
6
4
3
2
5
0
8
1

お楽しみ会を行いました！

7月17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・だいち組さんからのリクエストの納豆和え・かき氷を皆で食べました。いつもとは違う場所、雰囲気でごはんを食べるという事で、子供達もとても楽しそうな様子でした。その姿を見る事が出来て、給食職員も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！」という元気な声を沢山聞く事が出来ました。ありがとうございました。

お知らせ

- ・ OYA塾 8月8日(土)
(餃子の皮でピザ作り)
- ・ お弁当の日 8月12日(水)
(希望保育) 13日(木)
14日(金)
15日(土)
※おやつ持参もお願いします。
- ・ お誕生日会 8月21日(金)
- ・ 夏祭り 8月29日(土)

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。

