

# きゅうしよくだより

しいの木保育園 2020年 8月

## 今月の食育テーマ

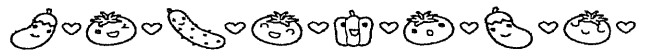
### 夏野菜と調理

簡単な調理方法を体験する

## 今月のおしらせ

### 8月4日 お誕生日会

8月生まれのおともだち、お誕生日おめでとう!! 手作りのケーキと特別メニューでお祝いします



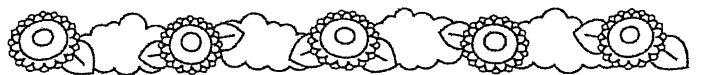
### 8月27日 和食の日

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。

ごはんの茶碗、みそ汁のお椀、お箸は置くところは正しいですか?

今月は五目豆をご紹介します。

五目豆に入っている豆・大豆はタンパク質がたっぷりで栄養価も高いです。ごぼう、にんじん、こんぶ、こんにやくも入るので、ビタミン、食物繊維もしっかりとれるすぐれたおかずです。みんなたくさん食べてね。



### 希望保育(8月11日~8月17日)

申し込みをされた方は

8月13日~17日給食がありませんので、お弁当と水筒の持参をお願いします

## 夏バテしないぞ!!

夏の暑い時には、食欲が減退しますが、たくさん食べられるよう工夫して、暑い夏をのりきりましょう

**ビタミンB群を含む食材を食べましょう**

夏場はエネルギーが増えるので、ビタミンB群が不足します。夏バテ予防にも積極的に摂りましょう

豚肉

えだまめ

うなぎ

など



**夏野菜を食べましょう**

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり。体の熱をとり、冷やす効果もあります。

トマト

ナス

ピーマン

きゅうりなど



**いつもと違う風味をアクセントに**

カレー粉などの香辛料、梅・レモンなどの酸味、また、スープや煮物などは片栗粉でとろみをつけて冷やしてから食べると、のどごしがよくなります