



きゅうしょくだより

しいの木保育園 2021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



“あつい〜” からといって

アイスのような冷たい食べ物、冷たいジュースばかり口にしてしまうと、体調を崩すので気を付けましょう。

すいかにはミネラルがたっぷり含まれています。夏野菜・果物には体を冷やす作用もあるので、うまく利用していきたいですね。



8月12日～17日希望保育です

13日・14日・16日は給食はありませんので、お弁当の持参をお願いします。

今月のおしらせ

8月4日 おたんじょうびかい

8月生まれのおともだち、おたんじょうびおめでとう!! 手作りのケーキと特別メニューでお祝います。



8月30日 わしょくのひ

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。

ごはん茶碗、みそ汁のお椀、おはしを置く場所はわかるかな? お子さんに聞いてみてくださいね。

今月は五目豆です。五目豆に入っている豆・大豆はたんぱく質がたっぷりで栄養価も高い食品です。そのほかにごぼう、にんじん、こんぶこんにやくも入っているので、ビタミン・食物繊維もしっかりとれる優れたおかずです。



8月31日 やさいのひ

おやさいキライ!! なんて言っているおともだちはいないかな?

大好きなラーメンをいろいろな野菜と一緒に食べてみよう♪