令和４年８月　こども園もものき

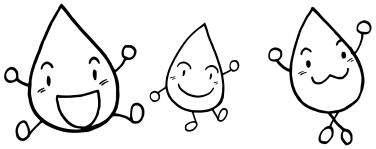
きゅうしょくだより

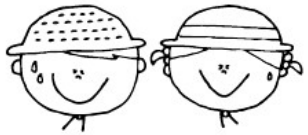
８月の食育テーマ
≪夏の食材を知り暑さを乗り切ろう！≫

今年も畑で子どもたちが育てた夏野菜が収穫でき始めました。
採れたて新鮮野菜を茹でたり炒めたりして、みんなで味わい、
収穫するたびに楽しみたいと思います♪
給食では、トマトや冬瓜、ゴーヤなどの夏野菜を多く取り入れたり、
プラムやスイカ、パイナップルなどの旬の果物を取り入れたりと、
夏を意識した献立にしました。
暑さで食欲が落ちる夏ですが、たくさん食べて乗り切りましょう。

★熱中症を防ごう！★

これから本格的に訪れる夏！照りつける太陽と真っ青な空の下、まだまだ暑い日が続きます。１年の中で最も暑いこの季節、子どもたちはプールや水遊びを楽しんでいますが、その中でもこまめな水分補給は欠かせません。
熱中症は軽度のものから命の危険に関わる状態まで、さまざまです。適度な水分補給をこども園では行っていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けて頂き、楽しく夏を過ごせればと思います。





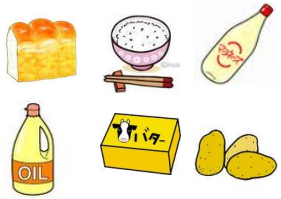
３つの食品群のお話

①　主に体の組織を作るもの【 赤 の仲間】

筋肉や内臓、皮膚など、体を作る材料となるたんぱく質、
骨を作るカルシウムなどが含まれます。
子どもの体を大きく成長させるために、欠かせません。
例えば・・・
肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズ等

②　主にエネルギーになるもの【 黄 の仲間】

炭水化物や、脂質と呼ばれるもので、体を動かす
エネルギー源になります。
例えば・・・
ごはん、パン、芋類、
砂糖、油、バター、マヨネーズ等



③　主に体の調子を整えるもの【 緑 の仲間】

色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜や果物など。
ビタミンや食物繊維が含まれます。

例えば・・・
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レタス、きのこ類、
バナナ、みかん等