

# 食育だより No. 4

平成 30 年 7 月 1 日 みなみひの保育園

梅雨が明けると、夏本番になります。今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。夏野菜や果物は、見た目にも色鮮やかで食欲を増進させてくれます。夏野菜や果物を使ったスムージーにすると、水分と一緒に栄養も取れます。朝ごはんと一緒に取れば、朝から活動的になれると思います。

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



5 月から育てている夏野菜が、大きくなりました。収穫できると嬉しそうな子ども達です。きゅうりは、塩もみやマヨどれれえに、トマトは、だしサラダにしました。クッキングをして食べると、「美味しい！」と収穫して食べる事を喜んでいました。また、収穫出来る事を楽しみにしながら、水やりや観察を毎日している子ども達です。

## 今月のお誕生日メニュー

- |            |         |
|------------|---------|
| ・ごはん       | おやつ     |
| ・照り焼きハンバーグ | ・パイナップル |
| ・リョネーズポテト  | ケーキ     |
| ・味噌汁       | ・スイカ    |

