



# 給食だより



厳しい暑さが続いています。子どもたちは水分と休息を取りながら、水遊びなどをして元気に過ごしています。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。給食では、とうもろこしやスイカ、ナスなどの夏野菜を食べて身体の中から体温を下げています。ご家庭でも、ぜひ夏野菜を食べてください😊

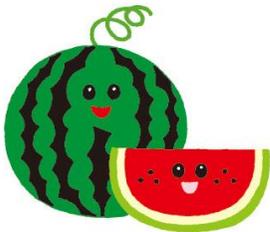
8月31日は  
野菜の日

## 夏野菜をたべましょう

きゅうり、トマト、なす、セロリ、レタス、オクラなど夏に旬を迎える夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう!



## 「スイカ」ってすごい!



汗をかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。また、カリウムやビタミンも豊富でむくみや美肌にも効果があります。スイカの赤い色は、リコピンと呼ばれる赤い色素成分によるものです。なんとトマトの1.5倍含まれています。

ちなみに、黄色いスイカは、赤いスイカよりβ-カロテンとリコピンの量は少ないです。しかし、その他の栄養素はほぼ同じです。

## 食育の取り組み

\*先月は、トウモロコシの皮むきをうさぎ1・こぐま・きりん・ぞうぐみさんが行いました。もじゃもじゃの毛に触れ、一枚一枚皮をむいていくと…黄色い実のトウモロコシが登場! 3時のおやつで蒸したトウモロコシを食べました。

\*ろばぐみさんは、「うんち」のお話とレタス・キャベツ・サニーレタスに触れました。「うんち」のお話では、どうしてうんちはできるのか?何を食べるとバナナうんちになるのか、何を食べるとうんぴになるのかを学びました。そして、グループに分かれて野菜の葉っぱを一枚ずつ取ってみました……すると、中から野菜の芯が出てきたよ! 子どもたちから「うわ〜」と歓声が上がっていましたよ😊

