



# 給食だより



かやの実保育園  
給食室

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。海にプールに花火大会など楽しいことがたくさんありますね。夏を元気に過ごすために、体調は万全でしょうか？夏は日差しが強く体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休息、睡眠を心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう！

## ◎夏野菜を食べよう◎

園で子どもたちが育てている夏野菜も、収穫本番となっています。色鮮やかな見た目と、濃い旨味が特徴ですが、じつは食べるだけで暑い時期にぴったりの効能もあるのです。

- ◇ 夏バテ・熱中症予防
- ◇ 疲労回復
- ◇ 胃腸を守る

このような効能があります。給食にも多くの夏野菜が登場します。是非お家でも食べてみてください♪



### ◎8月 食のカレンダー◎

- 8月4日 <sup>はし</sup> 箸（はし）の日
- 8月7日 <sup>ばなな</sup> バナナの日   
軽食の果物がバナナです♪
- 8月31日 <sup>やさい</sup> 野菜の日

愛情ギュッとずーっとはむら

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
26	混ぜ	5.19	ふりかけ
月	ごはん	月	ごはん
13.27	ゆかり	6.20	混ぜ
火	ごはん	火	ごはん
14.28	混ぜ	7.21	ふりかけ
水	ごはん	水	ごはん
1.15.29	ふりかけ	8.22	ゆかり
木	ごはん	木	ごはん
2.16.30	混ぜ	9.23	わかめ
金	ごはん	金	ごはん
3.17.31	焼き	10.24	焼き
土	おにぎり	土	おにぎり