



# 給食だより

ながさわ保育園

## 給食目標 夏野菜を食べて夏を乗り切ろう

暑い日が続くと、食欲も落ちて食事を抜いたり、食べる量が少なくなります。料理をするのも暑くて嫌になりそうですが、食事をおろそかにすると体調を崩しやすくなります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

### 食欲がないときは・・・

#### ○食べることを強要しない

食事の時に部屋を涼しくしたり、楽しい雰囲気を作りましょう。

#### ○規則正しい生活を・・・

食事時間に空腹間を感じるように決まった時間に食事や間食を。早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。

#### ○子どもの好きなものを・・・

食器や盛りつけにも工夫し、興味をひくような食事にしましょう。

### 夏野菜の効果的な摂り方

#### お酢と一緒に・・・

- 疲れがたまりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂ることができる。

#### 体を温める野菜と一緒に・・・しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし など

- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を摂ろう。
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



園児たちが剥いてくれたとうもろこしをおやつに頂きました。  
今が旬のとうもろこしは甘くてとても美味しかったです。

