

# 8月 給食だよ!

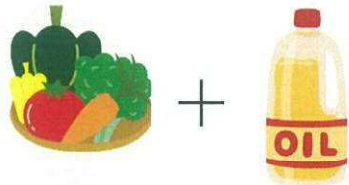


毎日暑い日が続いていますが、子供たちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。8月は花火やプールなど夏ならではの楽しみがたくさんです。

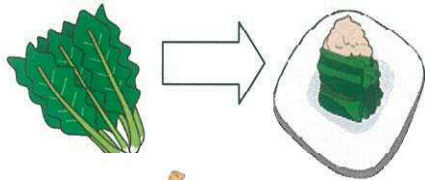
夏は体力消耗の激しい季節です。水分補給に気をつけるのはもちろんですが、「体がだるい」「眠気が強い」などの症状が出たら、野菜不足が原因であることも多いようです。食事にも気を配り、暑い夏を乗り切りましょう。



## 野菜の栄養が摂れる上手な食べ方をご紹介します。



緑黄色野菜は油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。



野菜はゆでたり煮たりすると、かさがへってたくさん食べることができます。



汁の中に栄養が溶け出るので、スープにして食べるのもおすすめです。

## 食欲のない時の食事の方法とは・・・

食事は元気の源、きちんと栄養をとることが楽しく夏を乗り切るために大切です。食欲が落ちないように、食事をひと工夫してみてもいいでしょうか？

### 調味や香辛料で食欲増進!



すっぱい柑橘類、酢、梅干しの風味でぐんと食べやすくなります。

大葉や生姜を効かせると、良いアクセントになります。



こどもが大好きなカレー味にするのもおすすめです。



7月はたんぼぼ組さんが園の畑で採れたジャガイモを使って、**ジャガイモスープ**をつくりました!

とろりとしたおいしいスープに仕上がり、あまりのおいしさに「おかわりがほしい〜!」という声がたくさんあがっていました。



## 8月の旬の野菜 トマト

園の畑にも真っ赤なトマトがなり、子どもが「トマトがとれたよ!」と給食室まで持ってきてくれます。

トマトにはたくさんの栄養が含まれており、血管の病気を防ぐ働きや整腸作用があるといわれています。いつもの食事に、ちょっとした色どりとして、トマトを添えてみてはいかがでしょうか?

(高橋)