



8月 給食だよ!

令和5年8月1日 八本松太陽こども園



夏も本番になってきました。

園庭で育てられている野菜も元気に育ち、そら組の子ども達が収穫をしてくれています。

最初に収穫ができたのは「きゅうり」でした。

採れたてのきゅうりを給食室で適切な大きさにカットし、子どもたちの元に届けると「さっき採ったきゅうり?」と声が聞こえ、「見せて!」と興味を持ってくれました。

みんなで大切に育てた野菜を収穫し食べることで食への関心も深まります。

たくさん食べよう!!



8月31日は「やさい」の日

8月31日は語呂合わせで、**8(や)3(さ)1(い)の日**とされています。

野菜は、ビタミン・ミネラル・水分・食物繊維が多く含まれており、子どもにも大人にもとても大切な食べ物です。野菜は **1日に「350g」** 食べることが好ましいと言われています。

野菜 350gは、生野菜で大人の両手3杯分・茹で野菜で片手3杯分の量になります。

とても多いように感じますよね。

しかし、サラダ以外にもお味噌汁に入れる、カレーに入れる、お好み焼きにするなど1日3食に分けることで簡単に食べることができます。

ぜひやってみてください。

園庭の夏野菜にはどんな力があるのかな?

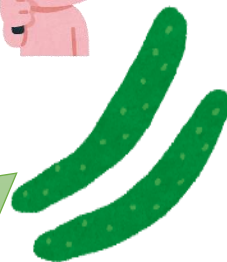


トマトには

- ・ ばい菌から体を守る力
- ・ 体に水分を取り入れる力
- ・ 疲れをとる力

きゅうりには

- ・ 体に水分を取り入れる力
- ・ お腹の中をキレイにする力
- ・ 疲れをとる力



園庭のトマトやきゅうりのような夏野菜は、夏の暑さに負けない体を作るための栄養がたくさん含まれています。

しっかりよく噛んで、たくさん野菜を食べて暑い夏も元気に過ごしましょう。

おしらせ

8月の誕生日メニューは
8月23日(水)です。

