

2023年8月 給食だより 矢中保育園

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。暑い日が続くと、ついつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たいものを取りすぎると、食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。食事のとりかたに気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

8月31日は『野菜の日』

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、1日に1~2歳で180g、3~5歳で240g、成人で350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされています。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう!

朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量が減ってしまいます。

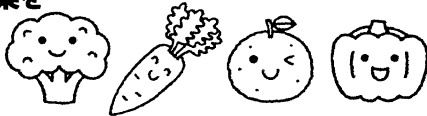


サラダだけでなくバリエーション豊かに!

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。



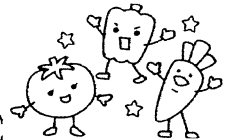
いろんな野菜を楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場に良く出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを取りましょう。



おまつりごっこ 給食献立

8月18日(金)
 やきそば
 フランクフルト
 ポテト
 オレンジ

おやつ
 かき氷

誕生会メニュー

8月4日(金)
 ジャージャー麺
 ブロッコリーゴママヨネーズ
 パインアップル

おやつ
 桃パフェ