



7月の給食おたより

*保育参観ごくろうさまでした。

短時間ではありますが、給食の様子を見ることができて良かったと思います。(ローストチキン、七福ナムル、バナナ、牛乳) 野菜いっぱいのおかずも自分のペースで残さず食べていましたね。家では食べないのに野菜をたべていた」とびっくりしたご家庭もあると思いますが、集団生活の中で子ども関係で育ちあっているのですね。保育園では、いろんな味を食べてみる、残さず食べよう、お箸の持ち方はどうかな?お皿を持って食べているかな?を目標にしています。

試食の味はいかがでしたか? レシピを参考に作ってみて下さいね。



*夏野菜を食べましょう

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれ、暑さで弱る胃腸を刺激し消化を助け、血管を強めのぼせを冷やす働きをもっていると言われています。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要です。毎日食べて暑さに負けないようにしましょう。

