



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和5年 8月1日

暑い日が続いていますが、体調など崩していませんか？暑くなってくると食欲も落ち、冷たいものを摂取しがちですが、そんな時こそバランスの良い食事を心がけて夏を乗り切っていきましょう！

夏野菜に親しもう☆

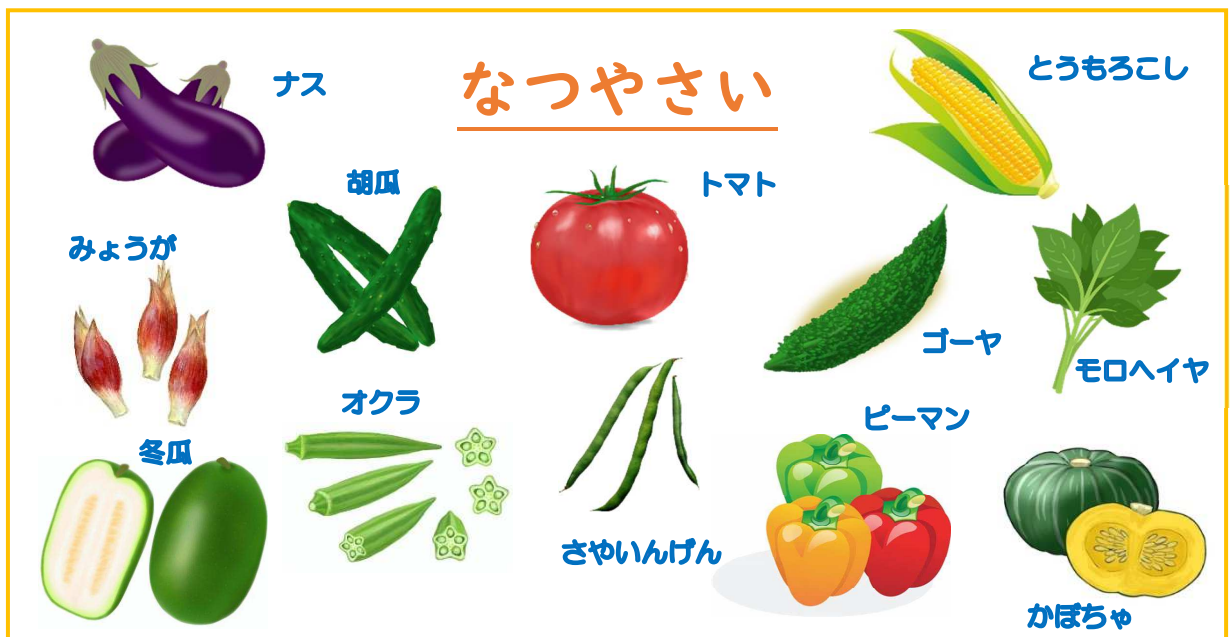


夏野菜はその名の通り、今が旬で味も濃く、とても美味しく食べられます。

各クラスでも夏野菜の栽培・収穫をしてみんなで実りを食べて夏野菜を楽しんでいます。

夏野菜には水分を多く含んでいるものが多いので、熱を身体の中からクールダウンさせてくれます。

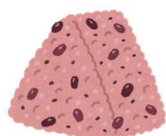
夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが長所なので、この時期には積極的に夏野菜を取り入れてみてください。



今月のおにぎり

今月は**お赤飯**のおにぎりです

お赤飯はあまりお家でもなじみのないご飯なので、園でも苦手なお子さんが多いのですが、自分で握ることで苦手が克服できるといいなと思っています。



食育活動



夏野菜を使ったピザ作り

幼児組さんを対象に行います。
 らいおん・ぞう組はピザの生地から作り、くま組さんは食パンの上にピザの具をのせるピザ作りです。夏野菜は各クラスで育てている物を使う予定です。
 自分だけのオリジナルピザを作って、美味しく食べてもらいたいです。

