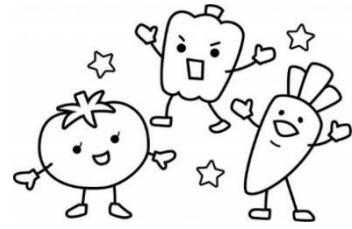
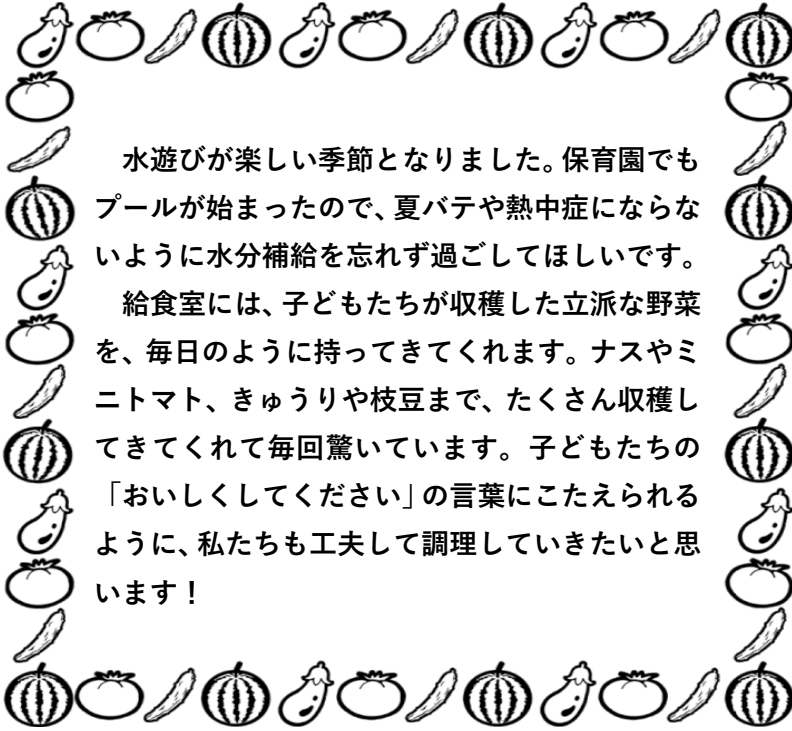


8月 給食だより



中宮まぶね保育園



水遊びが楽しい季節となりました。保育園でもプールが始まったので、夏バテや熱中症にならないように水分補給を忘れず過ごしてほしいです。

給食室には、子どもたちが収穫した立派な野菜を、毎日のように持ってきてくれます。ナスやミニトマト、きゅうりや枝豆まで、たくさん収穫してきてくれて毎回驚いています。子どもたちの「おいしくしてください」の言葉にこたえられるように、私たちが工夫して調理していきたいと思っています！

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

8月行事食

〈お誕生日会〉 (おやつ)

わかめごはん	りんごジュース
チキンカツ	チーズケーキ
マカロニサラダ	
野菜スープ	



食事で夏バテ対策！

●夏野菜を食べよう

トマトやキュウリなど旬の野菜には夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

暑さで弱った胃を刺激し消化を助け血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています！

ゴーヤ



きゅうり

トマト



ナス

パプリカ

