



令和8年8月1日
井堀保育園

夏本番となり、ますます気温の上がる日々が続きます。
子ども達が育てているトマトやきゅうりなどの夏野菜には、身体を冷や
す働きがあるので、日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



8月31日は「野菜の日」

厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を1日350gとしています。
しかし、実際は小鉢1皿分位不足しています。

1～6歳の摂取量は180～270gで、キャベツで例えると、約1/4玉分
です。このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂る事が推奨されています。

※代表的な緑黄色野菜（90g）・・・かぼちゃ1/16玉・人参2/3本・ほう
れん草(茹でる前)1/2束・トマト1/3玉等



保育園では野菜の日の1週間前から、1食分の野菜の量を展示しますので、
参考にしてみてください。



給食のおいしい話

先日、園のなすとピーマンがたくさん穫れた日がありま
した。

その日の給食が、麻婆なすだったので、さくら組の子ど
も達に「今日はたくさんあるから、他のクラスにも、野菜
を入れてあげてもいい？」と聞くと、「いいよー」と優し
さあふれる答えが返ってきました。

「あかちゃんのは、ちいさくきってからあげてね」と、
素敵なアドバイスももらいました。

その日は、ほとんど残食が
ありませんでした。自分達で育てた
なすは特別美味しかったようです。

