



給食だより 8月号

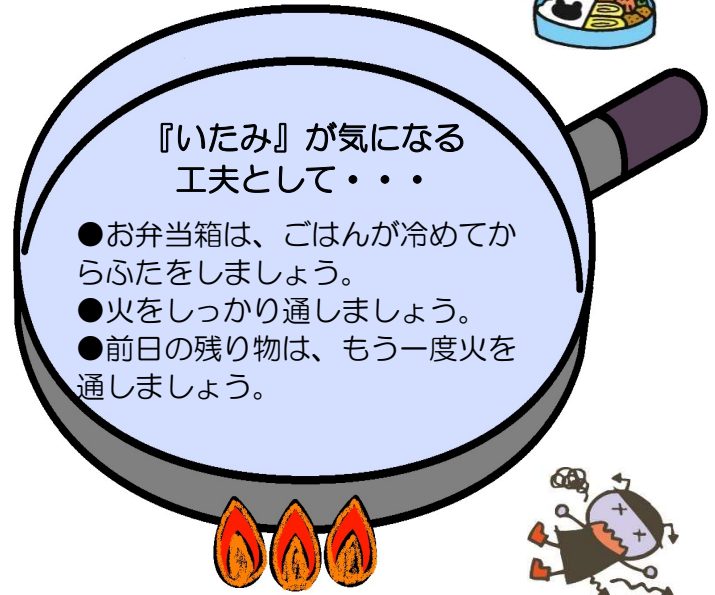
令和5年8月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

ジメジメした日が続いた梅雨が明け、本格的に暑くなってきました。食中毒も心配ですが、暑さで体力や食欲も落ちやすくなります。子どもたちが一日を元気にすごせるように、朝ご飯をしっかりと食べましょう。日中はこまめに水分補給をしながら、衛生で安全なおいしい給食作りをしていきます。



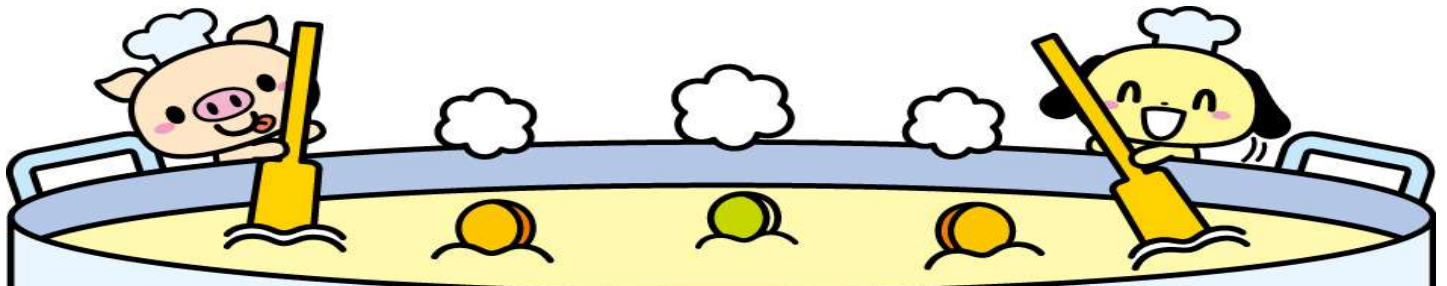
朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



『いたみ』が気になる 工夫として・・・

- お弁当箱は、ごはんが冷めてからふたをしましょう。
- 火をしっかりと通しましょう。
- 前日の残り物は、もう一度火を通しましょう。



「あと1皿」野菜をたべよう！！ ～野菜が好きになる工夫を～

- ☆生野菜より煮たり茹でたりしてみましよう。
 - ・茹でた野菜に出汁を効かせたお浸しや、酢やごま油、みそなどの風味を生かして食べやすい味付けにしてみましよう。
 - ・みそ汁やスープに野菜を入れることで、食べやすくてたくさんの量が食べられます。
- ☆味付けや見た目を変えてみましよう。
 - ・カレー粉、マヨネーズ、ケチャップを使って味を変えたり、星型やハート型など切り方を変えて、見た目を楽しくしてみましよう。
- ☆一番おいしい旬の時期に食べましよう。
 - ・今が旬の夏野菜をみんなで食べると美味しさ倍増です。



8月31日は野菜の日です！
(やさい)