



夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう!



7月7日は七夕メニュー&リクエストメニューの日でした☆
みんな大好きなコロケと、お星さまいっぱいのお立で七夕気分を味わいました♪



今月の二十四節気

【立秋】りっしゅう:8月7日

厳しい残暑は続きますが、この日から暦の上では秋となります。これからは少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂いだす頃です。また、立秋を過ぎたら「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります

【処暑】しよしょ:8月23日

暑さがおさまるという意味で、日中は暑いものの、朝晩の涼しさに初秋の息遣いを感じる頃です。夏休みもそろそろ終わり。秋の台風シーズンに入っていきます。

ビタミンB1を含む食材を食べよう!!

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです! また、にんにくやたまねぎに含まれるアリシンがビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのが良いですよ♪

ビタミンB1を多く含む食品



おすすめは「豚肉」



一回の食事量の中で多く摂取でき、ビタミンB1自体の含有量も豊富です。ご飯と一緒に食べることで、効率よくエネルギーに変換されます。

豚肉+たまねぎ+にんにくの炒め物などは食も進み、疲労も軽減されるおすすめメニューです☆



夏も真っ盛りになりました! ひまわり保育園の園庭の畑では、たくさんの夏野菜が立派に育ちました。子ども達は、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、いんげん、かぶなど、「美味しそうなのとれたよ!!」と給食室にうれしそうな顔で運んでくれます♪

採れたて野菜は給食に献立以外の一品として、また、献立の食材として提供しています。みんな給食に出てきた野菜に大喜び!! 自分達で収穫した野菜は味も格別です♪

ビタミンがたっぷりの夏野菜を味わって暑さで弱った胃の働きを高めましょう!!



年長さんは、クッキングできゅうりの浅漬けを作りました。包丁を上手に使用して、切ったきゅうりと塩を袋に入れてみんなでもみもみしました。

