

**8月号**

8月の目標



もりもり

ぐんぐん

暑さに負けない

体力作り

食育だより

認定こども園福光青葉幼稚園



梅雨明けの後からは毎日暑く、夏本番！！ですね。

★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わずいろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。

旬とは、その食べ物がいちばんおいしい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。

幼稚園の給食でも、なるべく旬のものを取り入れてもらうようにしています。

**☆☆夏の野菜☆☆**

なす・かぼちゃ

おくら・ゴーヤ

枝豆

ピーマン

レタス

トマト

きゅうり

とうもろこし

とうがん

すいか

メロン・・・・

などがあります。

★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、ミニトマト、じゃがいもはみんなでクッキングや給食で食べていますす。

ています。

花火や夏祭り、プール・・・夏ならではの楽しみがいっぱいです。

夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール

遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。



朝、昼、晩の３食は、きちんと食べましょう。



夏を元気にすごすポイント

んでも食べて夏ばて知らず

めたいものは、ほどほどに・・・

むなら、麦茶か水、牛乳を・・・

ぼう、塩のとりすぎに注意！！

くかんで食べましょう

だもの、やさいを食べましょう

かんを決めて、１日３食

































体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富にふくまれています。

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯ぐきも丈夫になります。

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう

　冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。