

食育だより

令和 6 年 7 月
めぶき 保育園

梅雨に入り、雨の降る日が多くなってきましたね。
今年も梅仕事が始まりました。梅雨が開けるとすぐに梅を干す作業に入ります。
園庭に寄った際にはぜひ見てみてくださいね。



夏野菜メニュー

今年度のテーマは必要な栄養を取り込める子でした。7月の給食には旬の野菜を取り込んだメニューがたくさんあります。枝豆ご飯、トウモロコシを使ったスープやサラダなど夏野菜をたくさん取り入れています。旬の野菜にはそれ以外の時期のものより栄養がたくさん詰まっています。夏野菜には免疫を高めたり、夏バテ防止の効果がある栄養などたくさん栄養が詰まっています。これからどんどん暑くなり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜を食べて栄養をしっかりと取りましょう。