

# 食育だより

令和 6 年 8 月  
めぶき 保育園

梅雨が明け日差しも強くなり、夏も本番になってきましたね。気温も高くなり、汗をかきやすい季節となりました。汗をかくと、体の水分と一緒に塩分などのミネラルも失われてしまいます。脱水症や熱中症にもなりやすくなってしまいますので、食欲がなくても1日3食しっかり食べるように心掛けてみてくださいね。旬の食材も栄養がたっぷりで夏バテ予防に効果的です！



## 今月の給食

園では、年間を通して旬の野菜を取り入れた献立を立てています。

今月の給食は、オクラの酢の物やコーンマヨトーストなど、夏限定のメニューも取り入れ、旬の夏野菜が入ったメニューを提供しました。食事の様子をクラスに見に行くと、去年めぶき畑にあった野菜を見て覚えていたのか、「とうもろこしだ！」と嬉しそうに教えてくれ、食べている様子が見られました。

8月も旬の野菜を使った給食を提供する予定です。楽しみにしててくださいね。