

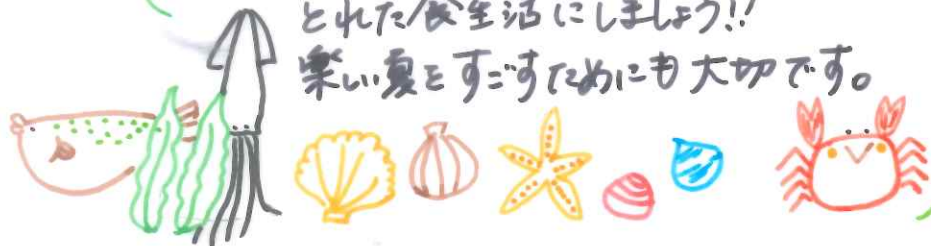
# 給食だより

令和4年度8がつ  
立場りびと保育園

いよいよ夏本番です!!

暑い日が続き、冷たい物や麺類だけで、  
食事と清拭が足りず。少量でもよいので、  
3食ときちんと規則正しく、そしてバランスの  
とれた食生活にしましょう!!

楽しい夏を過ごすためにも大切です。



## 夏やさいカレーも つくってみよう!

夏バテ防止にもなる夏やさい  
たっぷりのカレーを作ってみよう!  
普段のカレーにカボチャ・とうもろこし  
さつま芋・ピーマン・トマト・等、ビタミンB1  
たっぷりの豚肉で、オリジナルの  
夏カレーをご家庭で作って  
みてはいかがでしょうか。  
子どもと一緒にやさいに  
ふれる楽しさを一緒に  
味わいましょう。

給食室  
から...



## 「すいか」について..」

夏! といえは「すいか」ですね!  
すいかの原産地は、アフリカ又はインドと言われ、  
ウリ科のなつかしい果物です。色が黄色や長条田い  
すいかもあります。すいかは、ほとんどが水分  
良く冷やして食べるとおいしいです。  
以前はやさいに分類されていたすいか。  
今では果物としてあつかわれて  
います。

## 8月の食育

- 1 年見 にじみ汁
  - ・火田で収穫できた野菜の観察 (日程未定)
  - ・8/24(水) 「すいかの解体ショー」(午前中)
- 2 年見 そらじみ汁
  - ・野菜の廃材を利用して汁を作って水遊びをしよう (日程未定)
  - ・8/24(水) 「すいかの解体ショー」(午前中)

