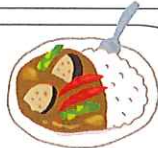


## 夏バテに注意して夏を乗り越えよう

梅雨も明け、暑い日が続くようになってきました。そんな中、気を付けたいのが夏バテです。夏バテは体の消化機能を低下させて、食欲不振に陥る原因となってしまいます。ビタミンやミネラルの摂取不足が心配されますので、食事に注意が必要です。つい、口にしがちなアイスやジュースで、お腹がいっぱいになってしまって食事が摂れない、といったことはあまり望ましくありません。食事から必要な栄養が摂れるように、体を動かして遊ぶなどして、お腹が空く状態を作ることも大切です。

### 夏野菜を食べよう



夏の体に必要なたらきをする栄養は、夏野菜に含まれています。旬の食べ物は、その時期の人間の体に合っているということです。

きゅうり 利尿作用、余分な熱や塩分をとるのどを潤す

ピーマン 血液をさらさらにする

トマト 食欲増進、余分な熱をとる

ナス 余分な熱をとる、利尿作用 血のめぐりを良くする

スイカ 体を冷やす、のどを潤す 利尿作用、むくみを取る

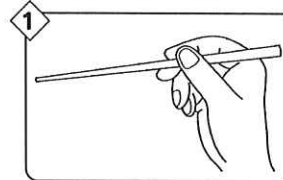
トウモロコシ 胃腸の調子を整える

また水分も多く含まれ、食事からの水分摂取にも役立ちます。これらの食材は、給食にも使用しますが、旬の、おいしくて、お手頃な夏野菜をご家庭でも食卓に並べてみてはいかがでしょうか。彩りも良く、テーブルが華やかになります。

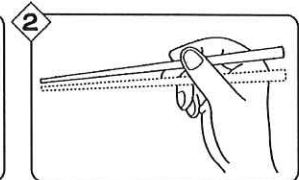
### 箸の持ち方を学びました

6月中に、あさがお組・ゆり組で、箸の持ち方の練習をしました。ゆり組の子どもたちは、お家でも箸を使っている子が多く、「できたよ！」と見せてくれました。あさがお組の子どもたちは、まだ手が小さく、持つことが難しいように感じました。遊びを通して、箸を使うことに慣れた頃から、ゆり組は給食時も箸を提供しています。これを機に、箸の持ち方や使い方を確認し、保護者の方が、子供たちの一番のお手本になって頂けたら幸いです。

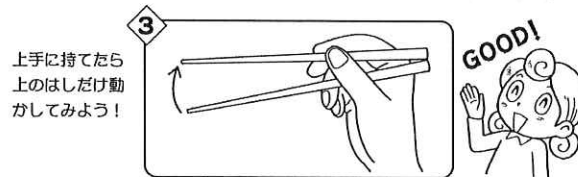
#### 持ち方の練習



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはだけ動かしてみよう！

### ☆誕生会メニュー紹介

6/17 (金)



- 給食
- ・時計型ごはん
  - ・鮭カレームニエル
  - ・青菜のソテー
  - ・コロコロサラダ
  - ・鶏肉入りスープ
  - ・メロン

- おやつ
- ・ショートケーキ

6月10日の時計の日になんて、時計型のケチャップライスを提供しました。鮭カレームニエルは、普段から子どもたちの好きな鮭とカレー味の組み合わせで、気に入った子が多かったようです。