

# 給食だより8月

## ~野菜をたくさん食べよう!~

厳しい暑さが続いているが、毎日子どもたちは元気に遊んでいます。園の畑では胡瓜やミニトマト、なす、枝豆などたくさんの夏野菜が元気に育ち、子ども達が収穫しました。実際に自分たちで収穫した野菜を食べることで、子どもたちは夏野菜のおいしさに気付いたようでした。

最近の暑さは油断できません。熱中症にならないように、水分補給・休養・栄養などをしっかりとり、健康で楽しい夏をお過ごしください。

8月31日は  
「野菜(ヤ・サ・イ)の日」



今月は北九州市で「プラス野菜一皿運動」という

取り組みが行われています。

普段の食事にもう一皿の野菜を足すだけで、生活習慣病の予防・改善や肥満防止につながります。トマト半分の重さが、一皿に加えるとよいとされている野菜の量です。生の状態の野菜もおいしいですが、**ゆで野菜にして**食べ方を変えてみるのも良いですね。

ぜひ栄養面での参考にされてください★

## ◆ゆで野菜にはイイところがいっぱい!◆

①身体を冷やさない



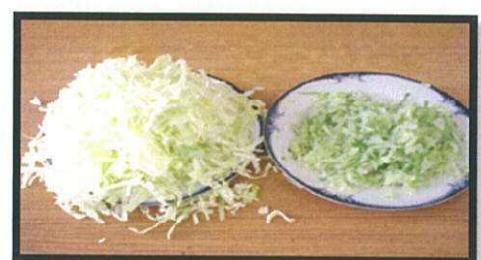
②食べやすくなる



③消化されやすい



④たくさん食べられる



左:生の状態 右:ゆでの状態

## ◆大事なこと◆

「苦手な野菜を食べることができた！」

というのは子どもにとって大きな自信になります。少しでも食べることができたら褒めてあげましょう。子どもにとって安心感や喜びにつながります。野菜をいつもの食事に一皿加えて、暑い夏を乗り切りましょう！



(高橋)