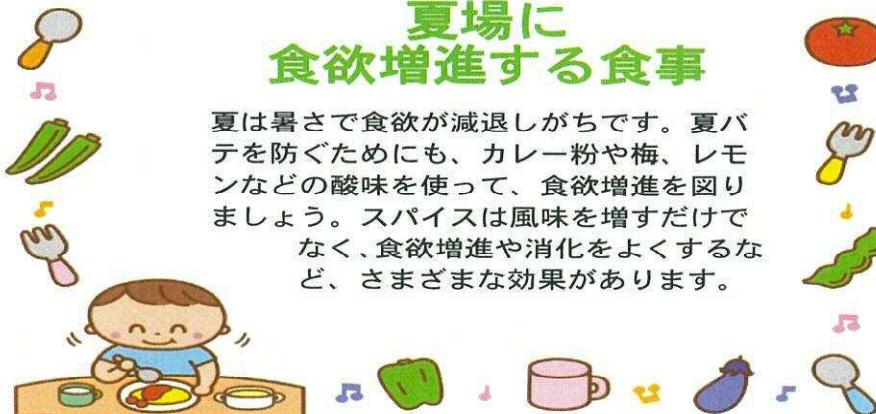




## 8月 給食だより

梅雨明けとともに真夏らしい厳しい暑さの日が続いていますが、子どもたちは水遊びや泥んこ遊びなど、夏ならではの遊びを毎日満喫しています。また、8月は花火大会などのイベントがあったり、旅行に出かけたり、お盆休みに帰省したりと外に出かける方もたくさんいると思います。体調やけがには十分気を付けて下さい。

たくさん体を動かした後はモリモリ食べてしっかりと睡眠をとりましょう。暑さに負けない体づくりをするためにもしっかりとご飯が食べられるように、保育園でも工夫をしながら給食を作っています。



### 夏場に食欲増進する食事

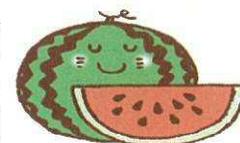
夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



#### 旬の食材

#### すいか

原産はアフリカで中国より西から伝わったため、「西瓜（すいか）」と呼ばれるようになりましたといわれています。果肉のほとんどは水分ですが、疲労回復や利尿作用のあるカリウムや、皮膚や粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。すいかは追熟しないので、購入するときはよく熟したものを見極め、傷まないよう早めに食べるのがおすすめです。



北九州市では8月に「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野菜のおかずを足すことでの生活習慣病の予防・改善や肥満防止につながります。

(清本・西口)