



令和元年9月1日
岩 保 育 園

9月給食だより

日中の暑さは厳しいですが、朝晩は少しずつ涼しくなっていきます。今年もとても暑かったので、夏の疲れや季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠をとり、季節の野菜を食べ、元気に過ごしてもらいたいです。

食欲がないときは

ごはんの時、まずは汁物から手をつけてみましょう。適度な塩分やダシの味が、やさしく体を刺激して食欲をうながしてくれます。

逆にお腹がすいている人はすぎた胃液が薄まり、食べ過ぎや胸焼け防止になります。

けど、熱すぎたり、冷たすぎるのは体にとってはストレスになるので『あったかいな』と思えるくらいが丁度良いです。

キノコ類やイモ類がおいしい季節。汁物の具材にもなります。葉物野菜なども煮るとかさが減り、たくさん食べられます。野菜を食べると、風邪やストレスに対する抵抗力ができ、病気にかかりにくくなります。

食物繊維は腸の中をきれいにする働きもあります。



ぞう組さんの育てた野菜、今年も給食室に届けてくれました。サラダや汁物に入れたりして、使わせていただきました。

花が咲き、実になり、大きくなった野菜を収穫すると、苦手だった野菜でも興味がでて、食べてくれるようです。