



給食だより

2023年 8月1日
イートンちどり保育園

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこしなど、たくさんあります。身体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を育てたり、野菜の絵本を読んだり、お手伝いをしてもらったりする事で、子どもは野菜に親しみをもちやすくなります。親子で夏野菜を味わってみてください。



夏野菜を食べましょう



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

保育園では、食に興味をもってもらい、楽しい給食になるように、絵本を活用して食育を行っています。

今月の絵本給食は『グリーンマントのピーマンマン』です。野菜の日（8月31日）の献立は「ピーマンの肉詰め」です。ご家庭でも絵本を読んでみてはいかがでしょうか？

ピーマンに興味をもってくれたらうれしいです。ピーマンにかぎらず、苦手な野菜を好きになってくれるといいですね！



苦手な野菜を食べやすくする工夫

- 野菜を細かくして、肉団子やパンケーキなどに混ぜる。
- ケチャップ、カレー粉、チーズなど、子どもの好きな味付けにする。
- 薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりする。
(青臭さや苦味を感じにくくなる。)
- トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをする。(口当たりがよくなる。)



とうもろこしと
背くらべをして
みてね!!
どのくらい大き
くなったかな？



給食室前にあります

