



# 8月 給食だより

認定こども園末光幼稚園

毎日、暑い日が続いていますね。暑さや水分のとり過ぎで、子どもの食欲が減退しがちになると、熱中症や夏バテが心配になります。色鮮やかな旬の夏野菜を取り入れ、食事や水分補給を工夫して、暑い夏を元気に過ごしましょう。



8月31日は野菜の日です。おもに体の調子を整える働きをする野菜は、**成人1日 350~400g、3~5歳の幼児1日 250g程度**とることが望ましいとされています。しかし、実際の摂取量は不足しています。野菜を嫌う子どもたちも少なくありませんが、好き嫌いはダメ！ではなく、好きな野菜が1つでも増えたらラッキー♪くらいの気持ちで楽しい食卓にし、子どもたちの食べる意欲を育てましょう。

野菜は炒めたり、茹でたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう！



## 簡単クッキング！

### 子どもと作る『UFOピザ』



1. 市販の餃子の皮にトマトケチャップを塗る。
2. 小さく切ったトマト、ツナ、コーン、ウインナーなど好きな具材をトッピング。
3. 上からピザ用チーズをのせて、トースターやホットプレートで5~6分焼く。

※旬の夏野菜や子どもの好きな具材をトッピングし、オリジナルピザ作りを楽しみましょう♪