

# 8月 園だより

平成27年8月1日

社会福祉法人 遊星会  
りんりん保育園

梅雨も明け、毎日暑い熱帯夜が続いておりますが、睡眠はしっかりとれていますか？  
先日の”夏祭り”では、猛暑の中たくさんご参加頂きありがとうございました。  
また、ご家庭での”ちょうちんづくり”、ありがとうございました。夏祭りの雰囲気により一層出たのではないのでしょうか？

7月より子ども達は、屋上の大型プールやビニールプール等での水遊びを楽しんでいます。  
水遊びだけではなく、網と虫かごを持ち、蝉とり等も楽しい経験の1つとして近くの公園に行っています。  
疲れが出やすい時期でもありますので、水分等をこまめにとり体調には気を付けてください。

## ※8月の行事予定※

10日(月) 身体測定(3・4・5歳児)  
11日(火) 身体測定(2歳児)  
12日(水) 身体測定(0・1歳児)  
21日(金) 誕生会  
25日(火) 避難訓練  
28日(金) プール閉い

## ※9月の行事予定※

4日(金) 避難訓練  
9日(水) 身体測定(3・4・5歳児)  
10日(木) 身体測定(2歳児)  
11日(金) 身体測定(0・1歳児)  
15日(火) おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会  
18日(金) 誕生会  
※運動会の予行練習の日程につきましては、  
後日お知らせ致します。

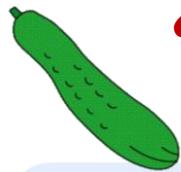
## \*\*\* お 願 い \*\*\*

- ★ 登園の時間は、9時15分までにお願ひします。遅くなる場合は、必ず連絡をお願ひします。
- ★ 持ち物には再度、名前の記入をお願ひ致します。
- ★ 事務所横の掲示板に、感染症発症時及び連絡事項等を掲示致しますので、必ず見て頂きます様お願ひ致します。
- ★ 避難用の靴をまだ持って来ていない方は、至急持参ください。
- ★ いらなくなったボタンやプリンカップ、サランラップの芯等持ってきてください。



# 給食だより

# 8月



## “旬”



## をいただく

★ 今では、ほとんどの野菜が時季を問わずいつでも食べることができ、その野菜の旬がいつなのか？と疑問に思うことがあります。でもやっぱり、旬のものはその時期が一番栄養価が高く、その時期身体にとって必要とする栄養素が豊富に含まれます。また、なんといっても美味しいし安いですよ！今回は、夏が旬の野菜の効果についてのお話です。



### 夏野菜の効果



★ 夏野菜には、身体にとってこの時期特に必要な水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、上昇した体温を冷ましてくれます。このカリウムの効果ですが、利尿作用があり、余分なナトリウムを体外に排出し体内の浸透圧を正常に保ち、血圧の上昇を抑える効果があります。また、エネルギーをつくる働きにもなりますので、不足すると力が出なくなります。大量の汗をかく夏場は汗とともにカリウムが失われることとなり、夏バテの原因の一つになってしまいます。

きゅうりやトマト、にがうり、ピーマン、かぼちゃなど夏野菜は色が濃くカラフルです。見た目にもビタミン等が豊富に含まれているのが分かります。また、水分が多くそのまま食べられるものも多く食欲もそられます。

その他、にがうりやオクラ、モロヘイヤの苦味やネバネバは食欲を増進させてくれますし、整腸作用があり疲労回復効果が絶大です。

夏になると、どうしても食欲が落ちやすく、身体もほてって疲れも残りやすくなります。そうめんや冷しうどんだけで済ませてしまうことはありませんか？こうなるとスタミナや筋力のアップ、疲労回復に必要なタンパク質も不足してしまいます。きゅうりやトマト、玉子、ハム類などをトッピングする一工夫を！



### ★夏野菜たっぷりポークカレー★



疲れが取れず、どうも食欲が・・・、という方にもおすすめの夏野菜カレーを紹介します。

今回は、ピーマン、なす、パプリカ、ズッキーニ、人参を入れ、煮込む際には水を使わず、玉ねぎと完熟トマトを刻んで野菜の水分のみで煮込みました。酸味と甘味、旨味が美味で食欲をそそります。また、肉は疲労回復ビタミンといわれるビタミンB1を豊富に含む豚肉を使用しました。是非試してみてください！

夏野菜を効率よく！疲労回復、食欲アップに！

名 阪 食 品

MEIHAN SHOKUHIN