



# 給食だより

2022年度  
ゆらりん自由が丘保育園



照りつける太陽のもと、暑さに負けずに子どもたちは元気に過ごしています。  
夏は気温と湿度が高い日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

また『早寝早起き』や『1日3食を食べる』など生活リズムが崩れないように意識できるといいですね。夏ならではの素敵な思い出をたくさん作りましょう！



## 6つの【こ食】って？

昔と比べてライフスタイルや家族の形も大きく変わってきました。

近年の子どもに多い、乱れた食習慣を【こ食】といいます。

【こ食】を避け、楽しい食事で心を豊かに！

### ① 孤食

家族が不在の食卓でひとりで食べること

### ② 個食(バラバラ食)

家族それぞれが自分の好きなものを食べること

### ③ 固食

自分の好きな決まったものしか食べないこと

### ④ 小食

いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと

### ⑤ 粉食

粉製品を好んで主食にすること

### ⑥ 濃食

味の濃いものを選んで食べること

## 夏野菜を買うときのポイント！

**ピーマン**→鮮やかな緑色をしていて

表面に艶とハリがあるもの

**トマト**→見た目が真っ赤で色にムラが無く

艶とハリがあるもの。ヘタの部分が濃い緑色だと新鮮です！

**きゅうり**→全体的に太さが均一で両端が

固いもの

## ☆夏のおすすめ食材 すいか☆

すいかは、果肉の90%が水分で夏場の水分補給にぴったりの果物です。カリウムが多く含まれますが、カリウムは体の中の水分を排出させ、熱を逃がす働きがあります。むくみ予防にも効果的です！体の中に熱が籠りがちな今の季節にとってもおすすめです。

## 7月中の夏野菜たちの様子を観察

りす組：赤ちゃんきゅうりがちらり。トマトも赤く熟れて美味しそうに育ちました！

うさぎ組：育ったピーマンは、まず野菜スタンプにして、感触を楽しみました。

きりん組：真っ赤で大振りミニトマトに育ちました。

給食のときにそのまま食べて素材の味を感じました。

くま組：ブルーベリーにはたくさん実がついています！

ヤングコーンも花粉の入った雄穂が伸びてこれからの収穫に期待が高まりますね！

日々の野菜の成長を子ども達が職員に教えてくれます。毎日子ども達が心を込めてお世話をしてくれているのでたくさん収穫出来て良かったです。

