



給食だより

2023年7月
ゆらりん仙川保育園
栄養士

まだまだどんより曇り空や雨の日が続いていますが、夏はすぐそこまで来ています。気温が上がる夏は、体が疲れ食欲がなくなり、あっさりしたもののばかり食べたくなります。その結果ますます疲れやすい体となり夏バテに繋がってしまいます。暑い夏はしっかり栄養のあるものを食べ、夏バテ知らずで元気に過ごしましょう！



夏野菜を食べよう



今が旬な夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富です。

今月の献立に使用する夏野菜

モロヘイヤ オクラ なす
とうもろこし きゅうり
すいか メロン

7月のおすすめレシピに掲載するので、ご家庭でもぜひお楽しみください♪



水分補給はこまめに



のどが乾く前に水分補給することが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことで熱中症を予防できます。

【スポーツドリンク】たくさん汗をかいた時や暑さでぐったりしている時、高熱が出ている時などに適しています。ただし糖分の少ないものを選ぶか、水で薄めて飲むことをおすすめします。また経口補水液を選ぶとよいと思います。

【水・麦茶】日常の水分補給であれば水や麦茶でも問題はありません。喉が渴く前から補給しておくことが大切です。

★保育園でも喉が渴いた時だけでなく、時間を決めて水分補給を行っています。



【クラスの様子】

くまのみ組・ぺんぎん組

くまのみ組とぺんぎん組合同で食育活動を行いました。みんなでじゃがいもを触ってみました。自分の手よりも大きいじゃがいもに興味津々！お野菜の絵本で名前を覚えていたためか、絵本の方を指さして「おなじー！」や「じゃがいも～」と一生懸命知っていることを伝えてくれる姿がとても可愛らしかったです。給食でスープの中に入っているじゃがいもを見つけると「あったー！」と嬉しそうにいました。

いるか組

段々と食べられる量も増え、食べ終わる時間も早くなってきました。引き続き生活リズムを整え、体力をつけていってほしいです。先日行ったじゃがいもを使ったクッキングでは、「いももち」を作るために、いも洗いをし、その後蒸かしたじゃがいもをマッシャーを使ってつぶしました。お友だち同士で「ぎゅ～」の掛け声をしながら、しっかりつぶしていました。

また、プランターで栽培しているトマトときゅうりを嬉しそうに観察している姿も見られます。先日トマトを3個、収穫体験しました。

くじら組

チーム4・5は箸の練習をしました。ご家庭での使用状況について事前にお知らせ頂きありがとうございました。「おうちで使ってるよー」や「いつもは穴があるのを使ってる」など子ども達も教えてくれました。はじめに正しい持ち方、次に動かし方を練習しました。正しい持ち方を覚えることで、使っているうちに持ち方が乱れてしまっても自分で気づき、修正できるようになります。みんな話をよく聞いて、「あってる？」「どうやるの？」と真剣な表情で取り組んでいましたよ。練習後に、使えそうな子から給食の時間にも箸を使用しています。給食の時間に使い方を細かく伝えていくのは難しいので、また練習の機会を設け全員が箸で給食を食べられるようにしていきたいと思います。

チーム3の子どもたちもチーム4・5が箸を使い始めたのを見て興味をもったり、スプーンを正しい持ち方で持とうと意識したりする姿が見られます。今後も食具の使い方やマナーを伝えていきたいです。ご家庭でも箸や食具の持ち方や使い方について、ぜひ話題にしてみてください。