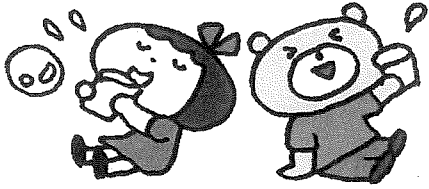


給食だより

2023年7月31日発行
ゆらりん高輪保育園
調理師 花井 智里

いよいよ夏本番です！ゆらりん祭りも終わりプールや夏休みなど8月は楽しみなこと
がたくさんありますね。暑い日が続きますので子どもたちの体調に気をつけながら親
子で楽しい日々をお過ごしくださいね！



冷たい物の食べ過ぎ飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまうジュース
やアイスクリームですが冷たい物の
摂りすぎはおなかを冷やしさまざま
なトラブルを招きます。特にアイズ
クリームや炭酸飲料には砂糖が多く
含まれており、食欲不振の原因にも
なるため注意しましょう。

〈子どもの咀嚼について〉

ご家庭での食事の際、お子様はきちんと咀
嚼出来ていますか？よく噛んで食べること
により、消化が促進され栄養を効率的に吸
収することができます。それだけでなく、
脳の活性化・味覚の発達・虫歯予防・歯並
びが良くなる・発音がはっきりする・肥満
防止…等、咀嚼は乳幼児期にとっても大切
です。食事の際によく噛んでるか確認し、
「アギアギ」「モグモグ」「かみかみ」な
ど一緒に咀嚼してみたり、「よく噛めてる
かな？」と声をかけてみてください。
また、かじって一口量を覚えることも大切
です。大きめに切り、軟らかく煮た野菜を
かじって食べる練習をご家庭でも取り入れ
てみてください。

☆食育紹介☆

今月はちゅうりっぷ組の様子をお伝
えます。

ちゅうりっぷ組では、とうもろこし
の皮むきを行いました。

皮の付いたとうもろこしを初めて見
る子も多かったのか、興味津々な様
子でした。皮をむき始めると、少し
硬かったようですが、一生懸命むい
ていました。

むくと黄色と白の粒々が見え「白い
のもある！」「むけたよ！」と嬉し
そうに見せてくれました。

自分たちでむいたとうもろこしをお
やつ時間に食べました。初めて食
べる子は、芯にかじりついて食べる
ことに苦戦していましたが、自分た
ちでむいたものだと理解していて、
お友達と楽しみながら食べることが
出来ました。

今月の食育予定

たんぽぽ組 野菜に触れる

ちゅうりっぷ組 小麦粉・片栗粉について

ゆり組 クッキング（パプリカ使用）

ひまわり組 クッキング（トマト使用）

さくら組 お茶について

（簡単なおやつ作りもします）

ゆり組、ひまわり組はクッキングを行いま
すので、エプロン・三角巾・マスクのご用
意をお願い致します。