



令和1年8月1日
梨の花保育園
給食だより第68号

ジメジメとした梅雨が明けると、子どもたちが大好きな夏の到来です。

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子もたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し食欲不振になってしまうこともあります。今月は暑いときでも食べやすいメニューを多く入れ、食材管理や衛生管理にもいっそう気をつけて給食作りをしていきます。

食中毒に気をつけましょう



私達の体は約60~70%が水分でできています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在です。汗をかくこの季節、子供たちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。

～上手に水分を補給するポイント～

◆食事から摂取しましょう◆

今が旬の夏野菜には水分が多く含まれているものがたくさんあります。新鮮な夏野菜を積極的に食べましょう。また、汁物は水分とミネラルを同時に摂れるのでおすすめです。

◆飲み物の種類◆

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらのジュースの中には10%の糖分が含まれているものもあります。飲みすぎには注意が必要です。

◆喉が渴いたら麦茶を飲む習慣をつけましょう◆

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子供の水分補給に適しています。保育園でもみんな麦茶大好きで、よく飲んでいきます。



8月の食育・給食



給食目標

園全体「何でも食べよう」「夏野菜について」

なんでも好き嫌いなく食べて、夏バテしない体を作れるように伝えます。

8月 30日(金) お誕生日メニュー

今月は夏野菜を多く使用し、おやつはひんやりメニューを多くしています。



7月の活動・畑の様子



☆とうもろこしの皮むき

☆枝豆さやとり

その日のおやつで美味しくいただきました。



☆保育園で育てた枝豆を収穫しました。



☆お泊り保育～クッキング～

お泊り保育の夕ご飯をみんなで作りました。みんなで食べたカレー美味しかったね。

