



令和2年8月1日
梨の花保育園
市川梨の花保育園
梨の花レインボールーム
給食だより第80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どもたちですが、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。

上手に水分をとりましょう

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、よく飲んでいました。

8月の食育活動・給食

給食目標

園全体「なんでも食べよう」「夏野菜について」

夏バテしないように好き嫌いをなく食べるように伝えていきます。

8月27日(木) お誕生日メニュー



食育だより

梨の花保育園
栄養士 小林由季

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます！

少しずつですが、登園児が増えて元の梨の花保育園に戻りつつあり、とても嬉しい気持ちになります。

7月も夏野菜が沢山収穫できました。
プランターのミニトマトや畑の枝豆、
きゅうりなど子どもたち自身で収穫する
のを楽しんでいました。



7月 16 日にそう組さんがとうもろこしの皮むきと枝豆の枝切りを体験しました。ハサミの使い方が上手になっていて、あっという間に切り終わりました。

そう組さんが下処理してくれたとうもろこしと枝豆をその日のおやつで食べました。
とうもろこしも枝豆も甘くて美味しかったです。



7月 17 日はそう組さんがクッキングを行いました。

今回は、エプロンのつけ方と調理器具の使い方についてお話をしました。

最初はエプロン、三角巾のつけ方がわからなく、苦戦していましたが、次回のクッキングが楽しみだと声をかけてくれました。



夏風邪が流行っています。

しっかりバランス良くご飯を食べて、元気に過ごしましょう！