

給食たより

～みんなと一緒に楽しく食べよう！～

2024年度 築面保育園 給食室 8月号



梅雨も明け、毎日厳しい暑さが続いています。梅雨のジメジメした気候とは違い、カラッとした気候ですが、汗をかきやすく体の水分はどんどん失われていきます。水分補給をしっかりと行い、給食も体を冷やしてくれる夏野菜をたっぷり味わってほしいと思います。

また、つくしぐみからひまわりぐみのクラスごとで作った梅シロップが完成し、梅ジュースとして食卓に、かき氷にかけて食べたりと13人方法で味わっています。

引き続き、梅シロップを楽しくいただきたいと思います。

食べることで平和について

今年が終戦してから79年を迎えます。保育園では、8月6日にこどもたちと平和について考えたいと思います。

給食の時間には、戦時中の食事と現在の食事を見比べ、今ある平和な幸せを感じながら、給食を食べていきたいと思っています。

日々、こどもたちの平和、幸せを願っていますが、あたりまえに毎日食事ができることに感謝しなければならぬと感じます。ありがたいと、食べられることの喜びを完感できる機会にふさわしいと思っています。

こどもたちが安心して過ごせるよう毎日まいりますように。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意!

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。子どもは消化吸収する能力がまだ未発達なので、冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂ると胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。飲み物はなるべく常温に近いものを飲みましょう。

つい飲んでしまいがちなスポーツドリンクには糖がたくさん入っています。糖分を摂りすぎると空腹を感じにくくなり夏バテの原因となるので注意が必要です。水分補給には麦茶がお勧めです。汗で失われたミネラルを一緒に補給できます。

体を冷やすためには...?

夏野菜がオススメです

- 夏野菜には
- ① 体を冷やす効果。
 - ② 紫外線から守ってくれる栄養素がたっぷり含まれている。
 - ③ 免疫力向上効果があります!

食欲がない時...

- ★ カレー粉：スパイスには食欲増進効果と消化促進効果があります。
- ★ 酢やレモンなどの酸っぱいもの：クエン酸には疲労回復効果があります。後味もさっぱりして食べやすくなります。
- ★ 生姜やにんにくなどの香味野菜：少し入れるだけで独特な風味が出て食欲をそそられます。

8月のご当地メニュー

沖縄県

- ◎ ゴーヤチャンプルー
- ◎ にんじんしりしり
- ◎ サターアンプター

なほなほ園山あひ生
おばあちゃんの影響で
小さい時から
食べ親しい
鬼出の味です。

お誕生日会メニュー

- お赤飯
- 鶏肉のコーンフレック焼き
- かぼちゃサラダ
- 冬風のスープ
- とうもろこしおひき

お弁当日について

いつもお弁当にご協力いただきありがとうございます。

8月13日 } 全国児お弁当日
14日 } であ

誤食・誤飲を防ぐために

- トマト、びんご、うすら卵、キャンデーズなどは半分は切って入れてください。
- また、カップゼリーも喉に詰まりやすいので、小さいものもお控えください。
- ビックやつまようじは保育園のお弁当にはお控えください。

ご協力よろしくお願いいたします。