

食べることは人とつながり生きること

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度8月号〈No.64〉

## 夏バテしない身体つくりを

夏本番になり、暑い毎日が続いていますが、こどもたちはいつも元気いっぱい遊んでいます。これからも元気に過ごせるように食事から体をつくっていきましょう！暑い日が続くと食欲がおち、ついさっぱりした食事になりますよね。たんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足は夏バテの原因となり体力も長持ちしません。予防するために次の栄養素が含まれた食材を積極的にとるようにしましょう。

### 夏にとりたい栄養素

☑️**ビタミンB1**…エネルギーをつくるのに必要なビタミン。

不足すると元気が出にくくなります。体のだるさや、眠気はビタミンB1不足が原因かもしれません。



☑️**ミネラル・ビタミン**…体にこもる熱を流してくれる働き。

(夏野菜)



### ～夏の水分補給について～



暑い時期には、こどもたちはたくさん汗をかきます。熱中症にならないためにもこまめな水分補給が必要です。保育園では、お茶をたくさん飲むように給食室でたくさん準備し、朝に塩を入れたお茶で水分と塩分も補うようにしていますよ。

大人もこどももジュースや炭酸飲料がつついほしくなってしまう時期です。ですが、飲みすぎると糖分の摂りすぎ(肥満、虫歯につながる、食欲がなくなる)やビタミンB1不足になるなど、悪い影響に繋がります。少量に分ける等して、飲みすぎには気を付けましょう。



## 夏野菜を収穫したよ！



クラスで育てている夏野菜が次々と収穫の時期を迎えています！毎日水やりをし、大切に育ててきたお野菜(きゅうり・なすび)を子どもたちは嬉しそうに給食室に見せに来てくれます。採れたてのお野菜は、素材の味を味わえるように少しの塩だけで食べています。たくさんとれたクラスでは、ゆかりや塩昆布などと和えて味を変えたりもしています。いつもはお野菜が少し苦手な子もみんな収穫したお野菜だと「おいしい！」とお箸が進んでいました。あじさい組では、自分たちでお野菜をトッピングして、ピザトーストを作りました。自分でつくったのを食べるのはもちろんいろいろな先生に「たべていいよ！」と言って食べてもらうのを嬉しそうにしていました。



## お星さまいっぱい☆～七夕メニュー～

今年の七夕の日はあいにくの雨模様でしたが、給食は、お星さまにみたてたオクラと星型に抜いた人参がいっぱいちりばめられた“七夕そうめん”。「あまのがわだ〜！」と喜ぶ顔が見られました。食べることを通しても日本の文化を知っていかたり、楽しみにできるように給食を考えています。



ほしのゼリーもおいしい！

つるつる～たくさんたべたよ！



七夕そうめん



七夕ゼリー



きらきらしてるね！



お弁当の日は13(木)・14(金)です。

