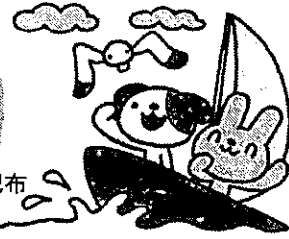


8月 給食だより

2022年8月配布



真夏の陽射しがキラキラと照りつけて暑い日が続き、子どもたちも体力を消耗しがちです。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事をきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう。暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

7月はたくさん食べ物とふれあいました！



【りす組】は、オクラのヘタの部分や小松菜の軸の部分を使用して野菜スタンプを行いました。

【こあら組】は、スープに入れるえのきを割いたり、ピーマンの種取りを行いました。

給食に自分たちが割いたえのきが入っているよ！と先生が伝えると喜んで食べていました。

【幼児】は、冬瓜（とうがん）の観察を行いました。給食には夏によく入れていますが調理前の状態をあまり見たことが無いようで「きゅうり？」や「すいかに似てる！」と様々な声がありました。冬瓜は冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷蔵庫で保存しておけば、冬までもつことから、冬瓜になったと言われていました。

【星グループ】は、自分たちでちぎったキャベツに先生が子どもたちの前でドレッシングを作り、サラダを完成させる様子を興味津々で見っていました。

【らいおん組】はデイキャンプで、ピーマンとキャベツちぎりをしました。「一口大の大きさ」というものをみんな理解していてさすが年長ぐみ！でした。

少しずつではありますが子どもたちがより食べ物に興味が出るような食育活動をしていきたいと思えます。

8月31日は「野菜や(8) さ(3) い(1)の日」です！

各野菜に含まれる栄養素の種類は違いますが、主な栄養素として、ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれており、これらの栄養素は体の調子を整える働きがあります。



夏に食べると良い野菜を紹介します



ピーマン

ビタミンA・Cが多く含まれています。油で炒める料理で食べれば、栄養の吸収を高めるよ！



かぼちゃ

ビタミンEには免疫力の強化や疲労回復のはたらきがあるよ皮にも栄養が多く含まれています。



ゴーヤ

ビタミンCがたっぷり！日焼けした肌を回復させるよ！



レタス

βカロテンは、免疫力向上。食物繊維は腸内環境の改善のはたらきがあるよ！



なす

主な成分は水分と糖質ですが、温まった体温を下げるのはたらきがあるよ！



とうもろこし

ビタミンB群が多く含まれており、皮膚や髪、粘膜の健康維持のはたらきがあるよ！

野菜は一回の食事、火を通した野菜だと片手に山盛り、生の野菜だと両手に1ばいを目安に摂りましょう。

