



給食だより

平成21年8月1日 会津報徳保育園

夏もいよいよ本番!!となりました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。

8月は、炎暑の月というほど日中は日差しが強いです。熱中症には十分に気をつけましょう。また、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲を抑える中枢が働き、それが原因で食欲不振につながります。早寝・早起きや、しっかりと朝ごはんを食べるなど、毎日の生活のリズムをつかって、夏バテを吹き飛ばしましょう。

ことわざの一つに「梅はその日の難のがれ」というのがあります。朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味です。梅干しには殺菌作用の他に疲れをとる効果がありますので、ちょっとした風味としてもぜひ取り入れてみましょう。



今月の目標

暑さに負けず
何でも食べよう

今月の予定

- 5日 すいか割り大会
- 7日 親子盆踊り
- 21日 お誕生会



☆食中毒が発生しやすい季節です☆

特に弁当箱、はし、はし箱はしっかりと洗い乾燥させて衛生的にしましょう。また、温かいご飯を入れたときは、冷めてからフタを開めるようにしてください。梅干しを入れるときにはご飯の真ん中に埋めるようにいれましょう。又、種は危ないので必ずとってください。宜しくお願い致します。

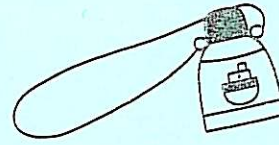
*材料の都合により献立が変わることがあります。



☆夏の水分補給☆



子どもの体は70%が水分です。水分は体内で、体温を調節したり、食べものの養分を運んだり、吸収を助けたりと、大切な役割を果たしています。汗をよくかく季節ですので、こまめに水分補給を心がけましょう。暑い日が続くと、炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水がおいしく感じられます。しかし、糖分のとり過ぎで食欲がなくなったり、炭酸飲料に含まれるリンのとり過ぎでカルシウム不足やビタミンB1不足の原因になってしまいます。なるべく水やお茶を常備して、清涼飲料水に頼らずに暑い夏を乗り切りましょう。



☆ヌルネバ食品☆



納豆・オクラ・モロヘイヤ・なめこなどのヌルヌル・ネバネバ食品は、食欲のない日にはぴったりの食品です。みそ汁やスープに入れたい、おかか和えにして、粘りのある食物繊維をたくさんとれるように工夫してみましょう。保育園でもメニューにある、「五目納豆」は子どもたちにも大好評です。人参・長ネギ・ちくわ・チーズを細かくみじん切りにして、いい卵としょうゆを加えた納豆と混ぜるだけ♪ですので、お子さんが食欲のない日には簡単でとっても栄養満点のおかずになりますよ!



7月2日の午後のおやつで、さくら組のお友達がドーナツ作りを体験しました♪先生の見本をもとにハートや星型・大きな丸型・人型など個性あふれるドーナツがたくさんできました。

自分で作ったドーナツを、みんな満足気な顔でほおぼって食べていました。どのクラスのお友達も喜んで食べていたので、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

