

給食だより

平成22年8月1日 会津報徳保育園

太陽の光がさんさんと降り注ぐ、暑い夏がやってきました。園では汗をいっぱいかきながら遊ぶ子ども達の姿がみられます。

8月は、親子盆踊り・すいか割り・プール(水遊び)など子どもの関心をひくイベントがたくさんあります。元気に参加できるよう、体調管理には十分に気をつけましょう。また、蒸し暑い日が続く、気温が上がると体内の水分が失われて、熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分・塩分補給をしましょう。

眠りは脳と心の栄養

1日の疲れは、その日眠っている間に修復しています。睡眠時間が足りないと、日中疲れやすくなり、食欲や集中力が低下してしまいます。また、成長ホルモンは眠っている間に分泌されるので、脳が成長しています。朝からご飯が食べられなかったり、感情がうまくコントロールできなくなってしまうのは、睡眠不足が原因かもしれません。特に夏の暑い日が続きますので、寝苦しいとは思いますが、家族皆で早寝・早起きを心がけましょう！

- 今月の予定
- 4日 すいか割り
 - 6日 親子盆踊り
 - 20日 誕生会

今月の目標
暑さに負けず
何でも食べよう

野菜の栽培をしています！

園で、きゅうり・ナス・ピーマンの栽培をしています。さくら組のお友達が上手に野菜の苗植えをしてくれました。毎日、お水をやったり、「早く大きくなってね」「おいしくなあれ！」と呼びかけをしています。何度か野菜の収穫を終え、なすとピーマンはみそ汁に、きゅうりは漬物にして給食に出しました。野菜が苦手な子も、自分たちが育てた野菜だと「美味しいね！」と喜んで食べていました。野菜を育てることで、子ども達の好き嫌いが少しでも克服できればと考えています。登園の際にはぜひ、子どもと一緒に野菜の成長を見てみてください。

食中毒が発生しやすい季節です。

特にお弁当箱・はし・はし箱はしっかり洗い、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際には、冷めてからお弁当の蓋をしめましょう。梅干しを入れるときにはご飯の真ん中に埋めるように入れましょう。また、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。

ごはんのみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

食育活動

7月29日 午後のおやつ...とうもろこし

たんぽぽ組のお友達がとうもろこしの皮むきをしてくれました。

☆材料の都合により献立が変わることがあります。