

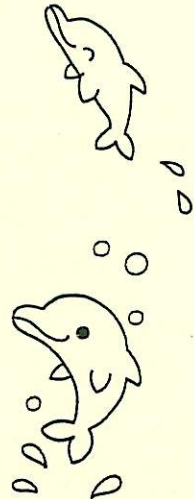


# 給食だより

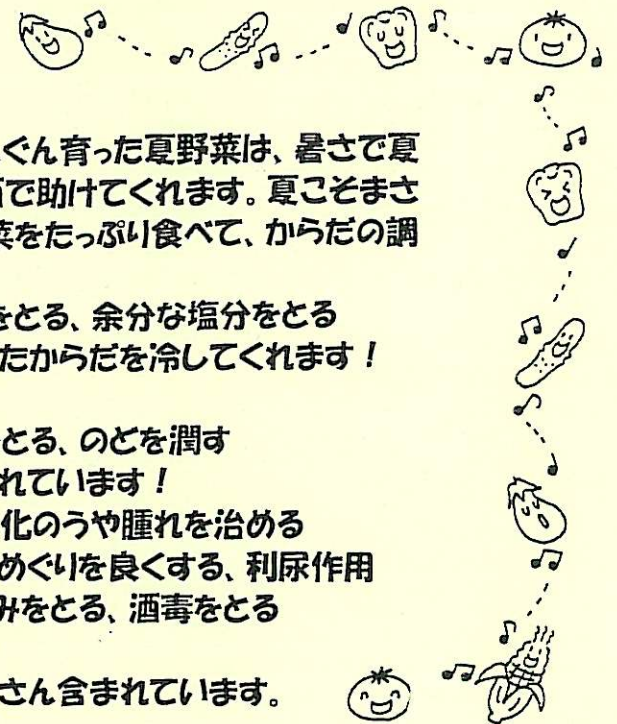
平成24年7月1日 会津報徳保育園

いよいよ夏も本番となり、暑さが一段と増す季節となりました。園での子ども達は、顔が真っ赤になるまで外で走り回っていて、とても楽しそうな姿がたくさん見られます。

暑さも上昇するこの時期は、のどごしの良い「めん類」を食べる機会が増えがちです。特にそうめんやうどんなどの時には、タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足してしまいます。もう一品(肉・魚料理・サラダ・和え物など...)と一緒に食べるといいですね。



おいしい夏野菜を  
たくさん食べよう!



太陽の光をたくさん浴びて、ぐんぐん育った夏野菜は、暑さで夏バテしやすいからだをさまざまな面で助けてくれます。夏こそまさに野菜の季節です。色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

- ・キュウリ……利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分をとるのどを潤す \*ほてったからだを冷してくれます!
- ・ピーマン……血をさらさらにする
- ・トマト……食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す \*水分がたくさん含まれています!
- ・ナス……血のめぐりを良くする、化のうや腫れを治める
- ・レタス……余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、利尿作用
- ・スイカ……からだを冷やす、むくみをとる、酒毒をとる
- ・トウモロコシ……胃の調子を整える \*タンパク質がたくさん含まれています。

## 食育活動

6日 午後のおやつ…フルーツ白玉の盛り付け

(さくら・たんぽぽ組)

フルーツに白玉だんご・生クリーム・あんこを自分で好きなようにカップに盛り付けしてもらいました。自分の食べられる量や、グループの皆で分けることを学びながら、楽しいおやつの時間を過ごすことが出来ました。皆、上手に盛り付けができました!

19日 給食のお弁当詰め(たんぽぽ組)

いろいろな色のお弁当用カップに魚やサラダ、オレンジを盛り付けて、一人ひとり自分好みのお弁当を作りました。カップの色や盛り付け方などさまざまでしたが、皆上手にお弁当詰めが出来、苦手な野菜もたくさん食べるなど、大満足の様でした。

\*さくら組さんでは、サマーキャンプに向けて、週2回バイキング給食をはじめました。自分の食べられる量の把握や、お皿に盛り付ける練習を兼ねています。皆とても頑張っている様子です。

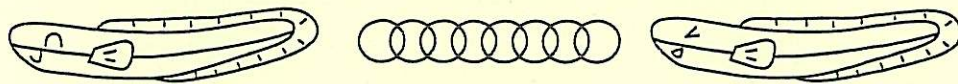


## ★土用の丑の日★

「丑の日に「う」の字のつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを「土用の丑の日」と呼んでいます。

今年は、7月27日です! 猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子ども達にも十分な栄養を心がけましょう。

(※小骨がありますので、子どもが食べる際には注意してあげてください。)



今月の予定

- 7日 七夕
- 16日 海の日
- 20日 お誕生会

## ☆食中毒が発生しやすい季節です!

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、梅干しはご飯の真ん中に埋めるようにいれましょう。  
※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

