



給食だより



平成24年8月1日 会津報徳保育園



暑さがまだまだ続く日々です。

天気の良い日は屋上(フール)から子ども達の楽しそうな声が聞こえてきます。子ども達の肌はこんがり小麦色になってきました。フール活動後は、食欲も倍増!!そしてスムーズに午睡に入ることが出来ます。尚、フール活動中も水分補給には十分配慮しています。

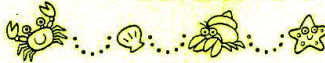
また、8月は、夏祭り、フール、レジャー、お盆...など子ども達の関心をひくイベントが目白押しです。夜更かし、暴飲、暴食などほしくないよう、体調管理に気をつけましょう。...☆...☆...☆...



今月の予定
1日 すいか割り
3日 親子盆踊り
24日 お誕生会



今月の目標
暑さに負けずに
何でも食べよう



～食育なぞなぞ～

かわかして、けずったら「ぶし」になるお魚なあに??



A:カツオ



☆園では、みそ汁や野菜のお浸しにかつおだしを使用しています。鍋に、水、厚切りかつお削りを入れ沸騰させ煮出し、その後、火を止め1～2分おき、こします。かつおの風味が出ていて、美味しいです。離乳食期も使用しています。ご家庭でも時間がある時やってみて下さい。いつもと違う味のみそ汁が出来ますよ。

* 材料の都合により献立が変わることがあります

* 7つの「こ食」、分かりますか?? *

孤食
一人で食べる

濃食
濃い味付けの物ばかり食べる

固食
同じ物ばかり食べる

子食
子どもだけで食べる

小食
ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

粉食
パン、麺など粉から作られた物ばかり食べる

個食
複数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う

これらの「こ食」は避けたいですね

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



6日、19日、25日 トウモロコシのかわむき

(もも、たんぼぼ組)

みんな、先生のお手本を良く見て、「出来る!」とはいきっていましたが、いざ、自分で始めると...悪戦苦闘...中に青虫がいると、むくのを止めてしまったり。でも、みんな最後まであきらめず剥きました。普段、トウモロコシが苦手な子も、嫌がらず食べていました。なかには、「青虫が怖い!」となかなか食べてくれない子もいました...



× × × × × × ×

☆お弁当のご飯が傷みややすい時期です。ご飯の真ん中に梅干しを埋めるようにしましょう。また、ご飯が冷めてからふたをしめましょう。

※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。

× × × × × × ×

