

# 給食だより

平成25年8月1日 会津報徳保育園

いよいよ夏本番となりました。

天気の良い日は、子ども達は園庭で元気に走り回ったり、水遊びをして楽しむ声が聞こえてきます。たくさん運動した後は、水分補給をして、ごはんをいっぱい食べて、しっかり休息をとるように園でも心がけています。特に暑い日は、熱中症に十分気をつけましょう。

また、8月は夏祭りやフール、お盆など…子ども達の楽しいイベントが盛りだくさんです！何かと生活のリズムが乱れがちになってしまいますので、体調管理に気を配りましょう。

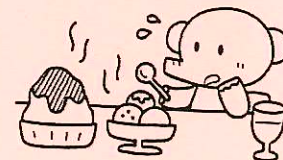


## 冷たい水の飲みすぎにご注意！！

気温も湿度も高い日本の夏は、適度に汗をかく必要があります。そのために、こまめな水分補給はとても大切です。

しかし、冷たい水や清涼飲料水をかぶ飲みしてしまうと、胃酸が薄められてしまい、せっかくバランスの良い食事をとっても消化不良になりやすく、栄養素を十分に摂取することが出来ません。

おなかの調子が悪くならないためにも、適度な量を考え、体調管理をするようにしましょう。



## 栄養価の高いスキムミルク

スキムミルクは、とても栄養価が高いので、園の給食には隠し調味料として、シチューやスープ・ハンバーグに使用しています。

また、ココアや牛乳と混ぜておやつに提供するなど、子どもの栄養バランスの向上をはかっています。



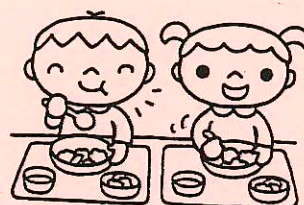
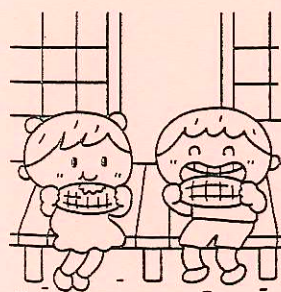
### …食育活動♪…

5日、19日 どうもろこしの皮むき（たんぽぽ・さくら組）みんなが給食やおやつで食べる、どうもろこしの皮をきれいに剥いてもらいました。「ひげ、すごーい！」「これ、みんな今日食べるの？」と言いながら、楽しく活動が出来ました。剥いた皮の後片付けまで、しっかりとやってくれました。

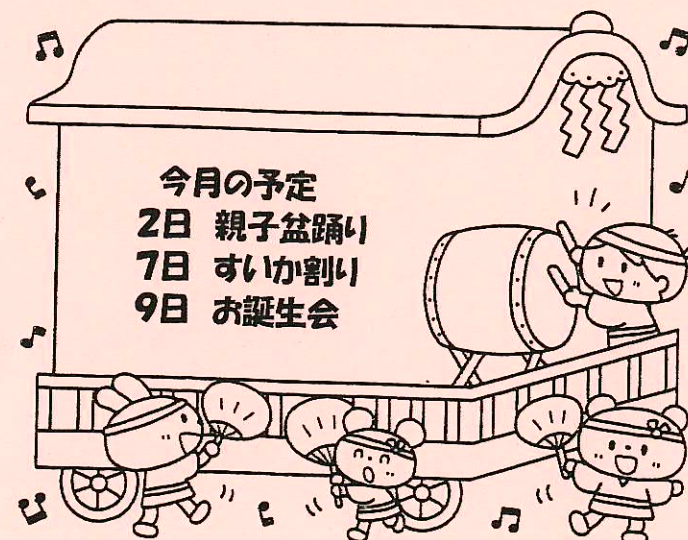
（※夏野菜の下処理などは、子どもでも簡単にお手伝いできます。時間のあるときには、ぜひ一緒にやってみてくださいね♪）

### 24日 バイキング給食（さくら組）

トレイにお皿をのせて、順番におかずを盛り付けるのを、自分で行ってもらいました。自分で食べられる量を分けるということもあってか、苦手なものもいつも以上に食べる子の姿が見られました。盛り付ける時は、みんな真剣な顔つきで頑張っていました！



今月の目標  
暑さに負けず 何でも食べよう



\* 材料の都合により、献立が変わることがあります。