

給食だより

平成26年7月1日 会津報徳保育園

梅雨の合間の日差しは“夏本番”といった感じがします。子ども達は、寒暖の差で体調を崩しがちになるかもしれません。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

また、今月から園でもフール活動が始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ず食べてきましょう。



7月7日の給食は“七夕そうめん”です

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したそうです。また、真夏に弱った体をいたわるため、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

★ひと工夫★

たまご・鶏肉・野菜等をトッピングすると栄養満点！！夏バテ防止にもなります。



7月20日は土用の丑の日です

ウナギには、夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富です。

今月は食文化に触れる日が多いですね。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵に学ぶことが多くあります。



今月の目標
苦手な食べ物でも
頑張って食べてみよう



～食育活動～

バイキング給食(さくら組)

7/24～7/25さくら組はサマーキャンプがあります。キャンプでの食事は、自分の食べるものは自分で取り分ける“バイキング形式”です。

順番に並んでお皿におかずを盛りつけたり、自分の食べれる量をできるだけ知ってもらいたいと思います。当日、スムーズにできるように園でも“バイキング給食”を実施しています。はじめは、上手にできなかった子も、回数を重ねるごとにスムーズに出来てきています。ご家庭でもお手伝い出来ることはやらせてあげてみてください。こぼしたり、落としたりしながら上手になっていくのです。

フルーツ白玉の盛り付け(たんぽぽ組)

みかん、パイナップル、生クリーム、あんこに白玉…色々な食材をカップに自分なりに盛り付けました。あんこをすごく少なくする子、生クリームをたっぷり入れる子、お友達のお手伝いをしてくれる子…色々な光景が見られました。皆、大満足で頂きました。



離乳期の手づかみ食べは大事な成長のひとつです
(手づかみ食べ吐いていませんか?)



7か月前後になると手づかみ食べが始まります。この体験が「自分で食べたい」意欲を育てます。持った物の感触からその重さや柔らかさをはかり、力の入れ具合を調節したり、手のひら、指の腹、指先の使い方を学んだり、口への運び方を工夫したり、と様々なことを学んでいきます。自分で食べれるようになると、とっても嬉しいはずですよ。

たっぷり手づかみした手は、スプーン等を上手に使える手にもなります。

叱らずに、ほめてあげましょう。

