

給食だより



平成26年8月1日 会津報徳保育園

天気の良い日は屋上から、水遊びをしている子ども達の元気な声が聞こえてきます。プール活動後の水分補給、また給食にでるトマトやきゅうり、とうもろこしなどに塩をかけての適度な塩分補給にも心がけています。

また、8月はお祭りやプール、お盆など、子ども達にとって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。



..食育活動..

とうもろこしの皮むき(もも、たんぼぼ)
なかなか黄色いコーンが出てこなくて悪戦苦闘しながら剥いたとうもろこし。剥き終わると、みんな満足そう！小さい虫に少し驚いた子もいましたが、楽しそうに活動していました。

とうもろこしが苦手な子も、残さず「おいしい！！」と言って食べていました。

バイキング給食(さくら)

日に日に配膳、下膳が上手になってきているさくら組。テーブルいっぱいにお皿が並ぶと、「お寿司屋さんみた〜い」と言う声が…子どもの発想って面白いですね。

今月の予定

- 1日 親子盆踊り大会
- 6日 スイカ割り大会
- 8日 お誕生会

今月の目標

- 暑さに負けず
- 何でもたべよう

夏野菜で体の中から涼しく

キュウリ、トマト、かぼちゃ、ナス、セロリ、レモン、もやし、オクラ、ほうれんそうなど、夏の暑い時期に旬を迎える野菜は体の余分な熱をとるものが多いです。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。摂りすぎた水分を排出して体内の水分量を調節してくれます。時期にあった野菜は体に一番！！



手軽にできる冷たいデザート
~凍らせるだけ！ご家庭でやってみませんか？~

- ★フローズンフルーツ
バナナ、もも、みかんなど好きな果物を凍らせる
- ★フローズンシャーベット
市販のジュースを凍らせる
- ★ゼリーシャーベット
市販のゼリーを凍らせる

*冷たいおやつは、おなかを冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになってしまうことも…お子さんと約束事を作って食べさせるといいかもしれませんね