

給食だより

平成27年7月1日 会津報徳保育園



蒸し暑い日が続いています。梅雨の合間のまぶしい日差しには夏を感じますね。急に暑くなると、体調を崩しがちになります。また、今月はプール開きも予定しています。食事はしっかりとり、水分補給もこまめにしましょう。



～熱中症について～

・熱中症の原因は、水分とミネラル不足・

熱中症は、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体内に熱がたまることで起こります。(水分やミネラルが不足して血液がドロドロになると、血液の流れが悪くなるため、体の外に熱が出せなくなります。すると熱が体内にこもり、熱中症になります)



子どもは体内調整機能が未発達な上、地面から距離が近く照り返しを受けやすいので、特に注意が必要です。

ミネラルは体内で作る事が出来ない所以、上手な補給が必要です。

ミネラルって何??

カリウム・リン・マンガン・ナトリウムなど体の中で神経伝達などの生理機能をスムーズにするための栄養素。

健康に欠かせない5大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)



食育活動♪

4日 フルーツ白玉作り(たんぽぽ組)

午後のおやつに食べるフルーツ白玉作りをしました。白玉を作り、茹でている間に、自分で食べるカップに、フルーツ、あんこ、生クリーム、アイスを盛りつけ、茹であがった白玉をのせ完成!!!



「あんこ苦手だから少しいい…」「アイスいっぱい食べるとおなか痛くなるから…」「生クリーム大好きだから沢山いれよう!!!」…色々な声が聞こえてきました。

自分で作る事で、自分の食べられる量を把握し、また、食べ物、器具を友達と共有する事を学びました。

皆、残さず美味しそうに食べていました。

11日 ゆで卵の殻むき(さくら組)

お昼に食べるゆで卵を自分でむきました。去年も、からむきをしているせいか、皆、スムーズにできていました。「こうやるんでしょ～」「わかるよ」と説明する前から張り切っている子ども達でした。

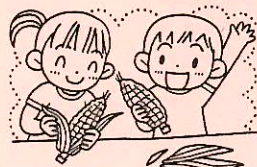


今月の予定

苦手なものでも
頑張ってみよう

今月の予定

- 2日 とうもろこしのかわむき(さくら組)
- 3日 お誕生会
- 20日 海の日
- 21日 ポップコーンが出来るまで(全園児)
- 30日 とうもろこしのかわむき(たんぽぽ組)



さくら組は13日からバイキング式給食になります。

サマーキャンプでは、自分で食べるご飯、おかずは自分でとりにいくので、園でも取り入れます。ご家庭でもぜひお手伝いをさせてあげてください。