

給食からのおたより

8月号 面川報徳保育園

青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。
 しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。
 8月を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



「まごわやさしい」のすすめ

最近の食事

「おかあさん、やすめ」傾向

- お・・・オムライス
- か・・・カレーライス
- あ・・・アイスクリーム
- さん・・・サンドイッチ
- や・・・やきそば
- す・・・スパゲティー
- め・・・目玉焼き

☆カロリーが高く、繊維質が少ない

- ま・・・豆。豆腐、納豆など加工食品も含。日本人が昔から食べていた大切なたんぱく源。
- ご・・・ごま。ミネラルたっぷり。ビタミンEも含まれる。
- わ・・・わかめ等、海藻類。カルシウム・ミネラルのほか、食物繊維を多く含む。
- や・・・野菜。旬のものを意識して食べる。
- さ・・・魚。いわし・あじ・さばなど、青背魚にはDHA・EPAなどが含まれ、脳の働きを活性化する。ビタミンも豊富。
- し・・・しいたけなどきのこ類。ビタミンB群や食物繊維を多く含む。低カロリーである。
- い・・・いも類。ビタミン・カリウム・食物繊維を多く含む。

これは日本人が昔から食べてきた伝統的な食材です。これらを取り入れた食事は、バランス良く栄養がとれ、体調を整える・免疫力の強化・生活習慣病の予防にもつながります。



たくさん獲れました(^o^)



今年は保育園の畑でたくさんの夏野菜が育っています。
 きゅうり・トマト・ピーマン・茄子・枝豆・とうもろこし！！
 園児たちが、水をあげたり、収穫したりと毎日お世話をしています。子どもたちがもいだ新鮮な野菜を給食に取り入れたり、きゅうりの板ずりを体験したり・・・目をキラキラさせて自然とふれ合っています。8月には、畑で収穫した野菜で作る、「カレー作り」を予定しています(^_^)v



今月の給食目標

暑さに負けず
何でも食べよう！



今月の予定

- 8日(土)夏祭り
- 11日(火)カレー作り
- 21日(金)誕生会

※11日・21日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

