



給食だより

平成20年7月1日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号

給食目標

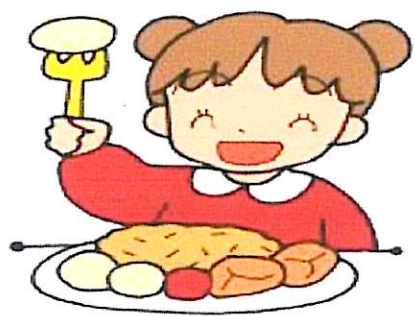
苦手なものでも頑張ってみよう

- ・ 苦手なものでも少しずつ食べられるように声をかける。
- ・ 時間内に食べられるように指導する。
- ・ 季節の野菜を多く取り入れる。
- ・ 子どもの好きな食材と嫌いな食材をバランスよく組み合わせる。

◆主食と副食を交互に食べましょう◆

近年、肉、魚、卵などの主菜を全部食べてから、副菜、次にスープやみそ汁、最後にごはんといったように、“一品食べ”をする幼児が増えています。また、この食べ方で残すのは、おかずよりごはんのほうが多いことが特徴です。

こうした食べ方について、従来はマナーの面から問題視されてきましたが、一品食べは結果的に主食の量が少なく、脂肪やたんぱく質の摂取が多くなるので、生活習慣病を予防する観点からも、ごはんを副食を交互に食べるように改める必要があります。



夏本番！ 上手な水分補給について



暑い日が続く時ほど献立の中に上手に取り入れて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。保育園では、野菜・果物は、毎食食べています。

子どもの体と水分補給の関係

夢中になって外で遊んだあとや、昼寝のあとなど、子どもたちは想像以上にたくさんの汗をかいています。しかし、年齢が低ければ低いほど、体が必要とする水分の量は多く、失った水分を補給しなければ、脱水症状や熱中症を引き起こしやすくなります。周囲のおとなは、子どもの様子を見ながら上手に水分補給をさせましょう。さらに水分補給は、飲料だけでなく、離乳食や幼児食など食事の中からも期待できます。夏場が旬の野菜や果物、例えばきゅうりやトマト、なす、すいかなどは、たくさんの水分を含んでいるだけでなく、ビタミンも豊富です。

