



給食たより

平成19年7月1日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号

子ども達のプール活動が始まり早1ヶ月が過ぎました。プールの日は、どの子どももきちんと朝食を摂り登園し、身支度もしっかりと自分達でやっているようです。

梅雨も明けると、本格的な夏を迎えることになります。夏バテをしないように、食事の栄養バランスにくれぐれも心配りをして下さい。

◎食事に注意して夏をのりきりましょう

これからの季節、気温や湿度も高くなり、食欲も低下しがちです。夏を元気にのりきるためには、食事の面で次のことを実行しましょう。

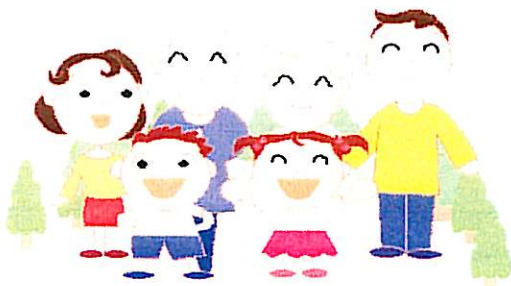
- ①朝食は必ず食べるように
副食は牛乳、チーズ、卵、ハム、豆腐など、たんぱく質の多い食品をとる。
- ②梅干し・レモン(汁)で食欲を高める
梅干しやレモンに含まれるクエン酸は、胃を適度に刺激して、食欲増進に効果的。
- ③植物油を上手にとり入れる
油を多く使うわりに、サッパリしているドレッシングを、冷たくした野菜サラダに使う。



◎ながら食べはやめましょう

テレビを見ながら食事をしているとおとなも子どもも、はしを茶わんに入れたまま、かむのも忘れて画面に見入って食事をするので、食事に集中できないという傾向がみられるということです。

食事中はテレビのスイッチを切り、家族そろってお互いの顔を見ながら落ち着いて食事をするようにしましょう。



6/19より玄関前に、給食のサンプルを展示するようになりました。乳児組の子たちは、自分たちが食べた給食がケースの中に入っているのを見てこれ食べたよねと、笑顔で話しかけてきます。その姿がとても可愛くて、また作ってあげるからねと、いわずにはいられません。

保護者の皆様は、サンプルをご覧になってどうお感じでしょうか。ご意見などありましたらお聞かせ頂きたいと思っております。宜しくお願い致します。



毎月19日は「食育の日」として 食べる・つくる・育む
～五感で体験はじめよう日本型食生活！～
語りあおうその日のでき事食卓で
好き嫌いな子、強い子、元気な子
いただきます、ごちそうさまは愛言葉

毎日元気な子どもたちのためにおいしい給食、食事環境づくりに頑張っています。