



給食だより

平成21年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分補給に十分気をつけて下さい。6月1日プール開き、6月4日虫菌予防デーです。

この時期は温度、湿度がともに上昇して、カビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので、外から帰った後、トイレの後、石けんを用いてよく手を洗い予防に十分気をつけるようにしましょう。

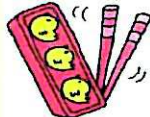
～大切にしています！子どもの「食」～

6/19 食育の日

食育ってなに？

「食育」ってよくきくけれど、どういうこと？」と思われる方も多いかもかもしれません。食べることは、生きていくために欠かせないことですが、その「食」を通じて、生きる力をはぐくむのが「食育」だといわれています。

子どもが、まず「食」に興味を持つことがいちばんです。お子さんの心と体の健やかな成長のためにも、最初から食事のマナーや、好き嫌いについて言いすぎることなく、まずは楽しく食べることを心掛けてみてください。



食材・レシピ

旬のイチゴ

子どもたちにも大人気のイチゴに、ビタミンCたっぷりはいっていることをご存じですか？イチゴを食べて、手軽にビタミンCを摂取しましょう。

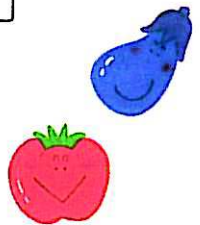
イチゴシェイク
(材料) 2人分
イチゴ(中) 5~6粒
プレーンヨーグルト2カップ
牛乳200ml
砂糖大さじ2 材料をミキサーにかけて出来上がり！



野菜を身近に！

新鮮な野菜の条件とは？

ナス、トマト
へたの部分がしおれていない
イモ類
重みがあり、固くて張りがある
ダイコン、カブ
茎の切り口がみずみずしく、ずっしりと重い
ホウレンソウなどの葉物
茎がしっかりして、葉に厚みがある



野菜に触ってみませんか？

家で育ててみよう！



一緒に「おいしいね」

「おいしいね」 「食べてみようかな」

給食時間を楽しみに待ってくれるうめぐみ仲良し(4人)さん、少しづつマナーも習慣付いてきているようです。

(お皿、汁碗もきちんと持って食べられるように指導しております)
子どもは、だれかと一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に、「おいしいね」と食べてみてください。

