

給食だより NO.4

松葉保育園 令和 6年 7月・8月



暑くなってくるこの季節は熱中症に注意が必要です。

涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。

食事をしっかりと摂り、適度な運動をする習慣を身に付けるなど、暑さに負けない体をつくりましょう！

暑さに負けない体づくりのポイント

- ・朝、昼、夜の3食を規則正しくとる。特に朝ごはんは必ず食べましょう。
- ・早寝、早起きをし、日中は体を動かして暑さに慣れておきましょう。
- ・夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。夏が旬の食材を食べましょう。
- ・外遊びの前後はこまめな水分補給を心がけましょう。



☆七夕のそうめん☆

七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。そうめんを天の川に例えた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑い時に食べやすいそうめん健康を祈った、などの説があります。

今回の七夕では星形の人参や星に見立てたオクラなどを使用し、おやつには天の川をイメージした七夕フルーツポンチを提供しました。

子どもたちも喜んでいっぱい食べていました。



毎日朝ごはん

ちゃんと食べてる？

朝ごはんは、元気に一日を始める為の大切な食事です。健康な毎日には、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。毎日しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

バランスの良い朝食のポイント

- ①ご飯やパンのデンプン質を含む「炭水化物」
- ②牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」
- ③野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」

こんな朝食はいかが？

献立①	献立②
・ご飯	・パン
・味噌汁	・サラダ
・焼き魚	・目玉焼き
・ヨーグルト	・牛乳
・ミニトマト	・みかん

朝ごはんを食べると・・・

- ・寝ていた体と頭を起こして元気にスイッチオン！
- ・1日の生活のリズムを作る
- ・頭に栄養をチャージ
- 午前中の集中力アップ
- ・1日3食食べることで栄養のバランスが良くなる



【食卓のすすめ】

6月にはずらん組がカレークッキングに挑戦しました。包丁を初めて使った子も一生懸命に取り組み、最後はみんな達成感に溢れた顔をしていました。

自分たちの作ったカレーはとっても美味しくたくさんおかわりをしました。松葉保育園ではこのような体験をたくさん経験し、子どもたちに食べることの大切さ、みんなで食べることの楽しさを日々伝えていきます。

また給食室入口付近にある掲示板に、季節による旬の野菜など掲示していますので是非ご覧になってください。