

8月の給食だより

平成29年8月 三

四つ木なかよし保育園栄養士 吾妻 ゆかり

夏を元気に過ごす食生活のポイント



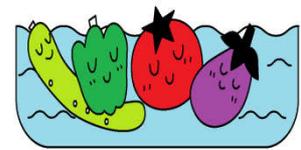
1日3食をきちんと
食べる



冷たいものの摂
り過ぎ注意



適度な水分補給をする



野菜を毎食きちんと摂ろう！！

7月の食育集会は、園に掲示してありますが**だし汁のいろいろ**を行いました。詳細は
掲示を参照ください。

調理保育は**1才児**で**キャベツちぎり**を行い給食のスープになり、みんなでたべました。

2・3・5才児で**とうもろこしの皮むき**を行いその日のおやつでおいしく頂きました。

3・4才児で**枝豆さやもぎ**を行いおやつでおいしくいただきました。

4才児は、**たこじゃがボールを丸め**調理さんに揚げ頂き、美味しくいただきました。

5才児は、**ホットケーキをホットプレートで焼きました**。しっかりと約束を守り行えたので火傷をする子もいませんでした。とってもおいしく焼け、焼き立てをいただきました。 1~5歳児の笑顔がたくさん見れました。 後日、掲示する予定です。

夏バテにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。疲労回復に効果的



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとりましょう。ビタミンB1は、糖質からエネルギーがつけられるのに必要



鉄やカルシウムなどの食品をきちんととりましょう。