



給食だより



2021年 7月30日
四つ木なかよし保育園 栄養士



梅雨も明け本格的な夏の到来です。子どもたちが水遊びも始まりましたが、水遊びは思った以上に体力を消耗します。安全に楽しく水遊びを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。



7月 食育集会 * 夏野菜を知ろう



日本には、4つの季節があります。季節に応じて野菜の栄養も変化します。夏野菜は、熱を体の中から出す作用と、汗で流れ出てしまった栄養を補う大切な役割があることを伝えました。

集会の後半は、「野菜のおなかクイズ」をなかよし広場全体を使って行いました。野菜の断面図を見て二択で野菜を当てるクイズは、意外と難しかったようで、迷ってウロウロしてしまう子もいましたが、一生懸命考えて参加してくれました。

乳児さんも幼児さんも、畑で野菜を育てているので、日頃から野菜に親しみがあるようで、給食でも関心を持って野菜と向き合っている姿が見られています。ご家庭でも、ぜひ夏野菜の話題がでてくれるとうれしいです。

夏バテ予防の食事

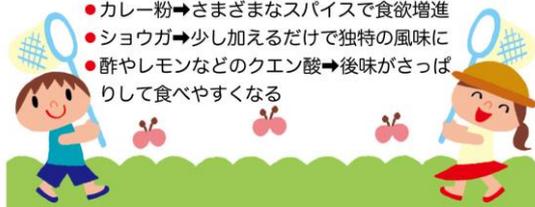
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



毎日、子どもたちの「おいしい！」を励みに、給食づくりをしています。

本年度も、子どもたちの嗜好、成長にあった給食を作るため、8月中に家庭での食事調査をさせていただきたいと思っております。お忙しいところ、大変お手数ですが、アンケートのご協力よろしくお願いたします。

