

7月 給食だより

本格的に暑い季節がやってきました。紫外線対策と水分補給を忘れずに、夏バテや熱中症の気を付けて元気に過ごしましょう！夏野菜には体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。旬の夏野菜を食べて夏を乗り越えましょう！

園では、さくらんぼ組さんが、フレッシュファームへとうもろこし、すいかなどの買い物をして、おやつに食べる計画をしています。そして買って来たとうもろこしは、



お米の栄養

お米は、私たちのエネルギーのもととなる炭水化物と、体を作るたんぱく質が入っている、最も大切な食べ物です。

昔はミルクが無い時に、米のとぎ汁を飲ませていたそうです。



すいかのひみつ

すいかには身体の熱を冷ます作用があるため、食べると夏バテの予防になります。血液の流れを良くする栄養が、皮に近い部分に多く含まれているのです！

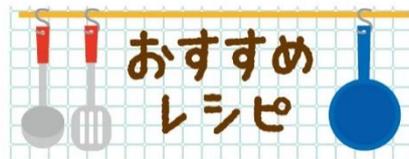
甘くなく残してしまいますよね。。。表面の固い部分を削ぎ落とし炒め物にするのがおすすめです！ 時間があるときは作ってみてください😊

食が細い子やむら食へには・・・

食べる量には個人差が「あります。小食でも、成長曲線に沿っていれば心配いりません。また、子どもはその時の気分で食欲が変わることも。2～3日単位でトータルで食べていけばむら食は気にしないで大丈夫です。

保育士体験でも、給食の試食をして、日頃お子さんたちが食べている食べ物も味見してください

ごはんピザ



- ・ごはんをピザ生地に見立てたごはんピザは、午後のおやつに人気です！！
- ピザソースではなくケチャップにチーズ、玉ねぎ、ピーマンそれにツナやハムをトッピングする場合があります。ピーマンが入っていても一緒に食べたり、あとからピーマンだけを食べるこもいます。
- 絵本「グリーンマントのピーマン」に出てくるグリーンのマントを付けたヒーロー（ピーマンマン）のように、「強くてカッコよくなる」「原いたばいきんをやっつけよう」と嬉しそうにおかわりもしてもらい食べています。
- ご家庭でも是非作ってみてください。