

きゅうしょくだより 7月号

暑さが厳しくなる季節になってきました。体を動かすとたくさんの汗をかきます。また、汗をかかなくても、体から水分は失われていきます。しっかり水分・栄養補給を行い、熱中症予防を行いましょう。

★食事マナー・野菜の大切さにつて★

食事マナー・野菜の大切さについての食育を行いました。食器の持ち方や座り方など、食事マナーを学んだ以上児さん。食育後の給食では早速実践!!お友達同士教え合いながら給食を食べている姿はとてもかっこよかったです。また、食育後は「いただきますはやさいから」を合言葉に給食を食べています♪



いただきますは
やさいから!

★夏野菜を植えました★

きゅうり・なす・オクラ・スイカの植え付けを行いました。「おおきな〜れ!!」と声かけをしながら土にお布団をかけました。子どもたちと一緒に、水やりや草取りなどお世話をしながら、生長を楽しみたいと思います。



おおきな〜れ!

★5月の残食★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

子ども茶碗1杯
100gです。

・うさぎ組 6970g/348g ・くま組 19383g/969g ・らいおん組 6545g/327g
・りす組 11271g/563g ・きりん組 7584g/379g



★冷たい飲み物のとり過ぎに注意★

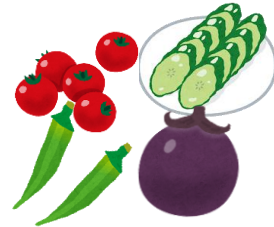
夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切な事ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。



清涼飲料水には、砂糖が多く含まれており、疲労感が増し、食欲低下の原因にもなります。



少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物やすいかがおすす
めです!!



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗で失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

★給食委員会★

- ・少しずつ苦手な食材も出てきているが、小さくしたり、他児が食べている姿と一緒に褒めたりするなど、無理なく食べられるようにしている。(ひよこ組)
- ・野菜を苦手とする子どもが増えていたが、自分で口に入れてみる子の姿も見られるようになってきた。(うさぎ組)
- ・食事のマナーや座り方など週案や面談などで発信していきたい。(りす組)
- ・いただきますは野菜からの話が好きで、合言葉にして食べている。(くま組)
- ・食育指導を受け、好き嫌いをなく食べようと、苦手なものは減らすなどして、自分で食べられる量を調整している。(きりん組)
- ・食育指導を受け、食事マナーを意識する子が増え、食器の配置も徐々に覚えてきている。(らいおん組)