



きゅうしょくだより7月号



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。水分補給だけでなく、栄養補給・十分な睡眠をとり暑い夏を乗り越えましょう！

また、夏野菜は夏バテ防止に役立つ特徴があります。夏野菜でミネラルやビタミンも補給しましょう♪

★給食の様子★

食事をするときのマナーやお箸の使い方(食育)を以上児さんで行いました。「机とお腹はグー1つ分✋開ける!」「足は床にぺったんこ!」と正しい姿勢を学ぶと、早速給食の時間から、かっこいい姿勢の子どもたちが増えました。これからも食事の時のマナーも意識しつつ、お友達と楽しく給食の時間を過ごしてほしいと思います♪



背筋ピン!



★5月残食量★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ組 7722g/386g
・くま組 11895g/594g
・らいおん組 3228g/161g

・りす組 6526g/326g
・きりん組 17020g/851g

子ども茶碗1杯



★夏バテ予防!旬の野菜を食べよう!★

夏野菜は太陽の強い光を浴びて成長します。旬の野菜はみずみずしく、ビタミンなどの栄養が豊富に入っています。また、水分やカリウムが豊富に含まれており、水分を補いつつ、体を冷やしてくれる効果もあります。

トマト

ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれている。オリーブオイルと食べると吸収率アップ!



きゅうり

不足しがちな水分とカリウムが豊富。酢の物で食べると効率よくビタミンCも吸収!



とうもろこし

ビタミンB1、B2、カリウム、マグネシウムが豊富。水から茹でると風味が逃げずふっくらおいしい! おやつに食べると栄養満点!



オクラ

胃腸を整えてくれるオクラのネバネバ! 冷たいものを食べて胃腸の不調が現れる前に食べよう!



ピーマン

皮膚、粘膜を健やかに保ち、ウイルスから体を守り夏風邪に効果的なビタミンAを含む。健やかな肌を保つためのビタミンCも豊富。ピーマンのビタミンCは熱に強く炒めてもOK! ビタミンAは油と取ると吸収率アップ!



★冷たい飲み物のとりすぎに注意★

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどを食べ、冷やしすぎには注意しましょう。



★給食委員会★

- ・食育活動(食事マナー)の話の家でも話している。家でもマナーを意識して食事をしている。(保護者様)
- ・手づかみ食べの子は少しずつスプーンに興味を持ち、自分で持って使おうとする姿が見られるようになってきた。(うさぎ組)
- ・食べこぼしの掃除や食器の片付けなど、少しずつ子どもたちと一緒にしながら、出来る事を増やしていきたい。(くま組)