



きゅうしょくだより 7月号



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。十分な栄養補給と睡眠、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

★日頃の様子★

らいおん組さんがみんなでお世話をしている野菜の収穫が始まりました★第1号はピーマン!!千切りにして塩コショウで炒めたピーマンを給食の時間みんなで味わいました♥自分たちで育てた野菜を食べられることが嬉しかったようで「このピーマンは食べられる!」と喜ぶ姿が見られました。また、ピーマンが苦手な子どもたちも自分たちで育てたピーマンは食べてみよう!と挑戦する姿や「おいしい!」と食べられる姿が見られました。今後も子どもたちが食に興味関心が持てる食育活動やの野菜栽培を継続していきたいと思ひます。これからの野菜の収穫が楽しみです♥



おおきな〜れ!

いただきます♥



★冷たい飲み物のとりすぎに注意★



子どもは大人に比べ身体の水分量の割合が多い為、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかき前後、子どもが欲しがるときは水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。



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りめです!!

★5月の残食量★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 11200g/622g	りす組 12270g/681g	子ども茶碗1杯
くま組 14324g/795g	きりん組 8860g/492g	100gです。
らいおん組 7092g/394g		



★給食委員会★

- ・給食やおやつを楽しみにしている姿があり、保育室に運ばれてくると喜んでいる。
- ・食べる量を調節し、個々に合わせて完食できた喜びを味わえるようにしている。
- ・7月の献立はとうもろこしや冬瓜など夏の野菜を入れてくださって楽しみ。
- ・一人ひとりの発達や理解度に合わせた声掛けや援助を行いながら、自分で取り組める力を育てている。
- ・食事の前のあいさつをよくするようになった。
- ・インスタを見ながら、その日に食べたものの話をしている。
- ・野菜が苦手だが、食べるようになってきた。
- ・毎日保護者様と一緒に献立を確認してから登園する子どもも多く、給食を楽しみにしている様子がうかがえる。

