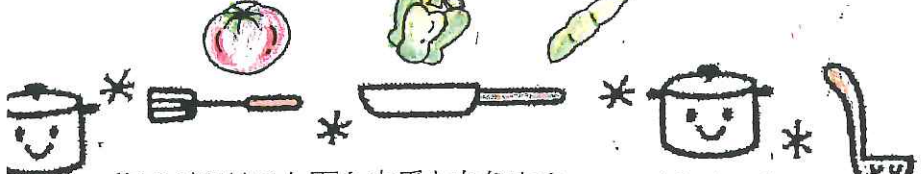




給食だより

7月



* 梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

* 梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

冷たい物の
とりすぎに
注意

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

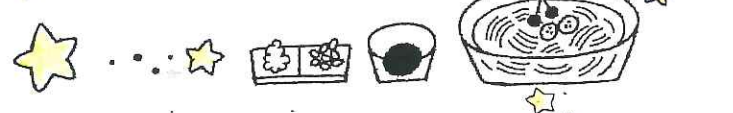


7月の食育で人参を量型にぬこよ!
もろめんとお皿に盛り分けよう!
たのしみにしよう!

7月~9月までは食中毒が一番多い時期です!
ご家庭でも手洗いは念入りに!!

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



お知らせ

- 1 1月 食育教室
- 2 7/3 (月) さくら
- 3 7/10 (月) トウモロコシをよめる!
- 4 7/17 (日) せりのちりめん (日程未定)
- 5 7/24 (日) 七夕めくめん作り!!
- 6 7/31 (日) 七夕めくめん作り!!
- 7 7/4 トウモロコシ作り!!
- 8 7/25 大盆作り 作り作り!!

食事前には非泄をすませ、丁寧に手を洗うことを衛生・清潔・食事のマナーとしても毎日の繰り返しの中で身に付けます。手洗いを楽しく、子どもにも覚えやすいように習慣づけていくために、歌に合わせて洗うようにしてみましょう。

「♪大きな栗の木の下で」の替え歌で手洗いが丁寧に楽しくできるようにします。

まず、腕まくり
手洗いの順番
「♪大きな栗の木の下で」の替え歌でゆっくり行ないます。

1 ♪おててをきれいに洗いましょう	2 ♪てーのーせなか	3 ♪てーのひら
大きなくりのきのしたで	あーなーたーと	わーたし
4 ♪ゆーびの あいだ	5 ♪つめの なか	6 ♪てくびもおやゆい洗いましょう
なーかーよーく	あそびましょう	大きなくりのきのしたで

7 石鹸を水できれいに流したら、ほんぽんと水を切り、清潔なタオルで拭きましょう。

