

給食だより

立場らびと保育園

2021 7月

夏のそらがまぶしく感じられる季節となりました



いよいよ本格的な夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごす為には

規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

熱中症になりやすい季節です。

こまめな水分補給にも心がけ楽しい夏を過ごしましょう。

★夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつに注意しましょう。

暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったりして口あたりの良いアイスクリームやジュースを取りすぎることが多くなりがちです。弱った胃腸に負担をかけたたり空腹感を得られなくなり、夏バテの原因になってしまうことが多いです。

暑い夏こそ、栄養バランスを考えて食生活を見直してみましよう。

また夏野菜には、水分やミネラルなども豊富です。

自然からの甘さや水分補給を沢山取り、暑い夏を乗り切りましよう



七夕について

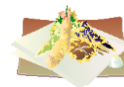


★★ 七夕は、中国の古い伝統からきているといわれています。

昔、機織りの上手な娘と牛使いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり天の川の兩岸に離されてしまったとの言い伝えがあります。現在の七夕には五色の短冊に願い事を書き笹に飾ります。



七夕の食卓には夏野菜を使用した煮物や和え物、そうめんなどを用意し行事食として家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。夏野菜の天ぷらとそうめんと一緒に添えてみても良いですね。油で揚げた野菜のサクサク食感を味わってみてはいかがでしょうか。



0歳児食事の様子

入園してから早くも2ヶ月がすぎました。

泣いていて食事が食べられない子、椅子に座れない子どもなど様々でしたが今では上手にお椅子に座り、保育者とクラスのお友達と一緒に食事を楽しんでいます。食事を作る側もとてもうれしい毎日を過ごしています。



1歳児の食事の様子

落ち着いた雰囲気なかで、食事が食べられています。

食具も自分でやろうとする姿がみうけられ穏やかな給食時間を楽しんでいます。



2歳児の食事の様子

お友達同士で「お野菜食べたよ！」「なんで食べないの？」と会話をしながら給食の時間を楽しんでいます。「上手に食べてるね」と声をかけると「僕もー！私もー！」とアピールをしあっている姿も見られます。野菜など苦手な野菜もありますが、少しずつ興味をもって食べてくれるといいな、と思っています。