



# 給食だよ!



令和4年度7月  
立場りびつと保育園



早いもので入園してから3ヶ月がすぎ  
毎日、子どもたちの元気な声が調理室にも  
聞こえ、元気パワーをもらい楽しく調理も行って  
います! 梅雨があけるといよいよ夏も本番!!  
食欲も落ちてきますが... 毎日、きちんと  
3色の食事をしっかり取り、こまめな水分  
補給もたいせうに行いましょう!!



あせをかくために  
水分

## くらんぼ



あかてかわ... くらんぼ...

くらんぼ... には疲労解消、  
又、整腸作用などの効果があります。  
実の皮にハリやツヤのある物を選び  
軸は青く固い物がおいしい  
くらんぼ... です。  
常温で3日間くらい! 冷蔵庫は  
水分が蒸発するのでラップを  
して保存するほうがいいです。  
冷蔵庫内に入れると甘み  
とびます! 冷たい食べ物は  
一晩くらいがよいです!



## 夏バテしない ポイント!!

早ね早おきをしよう!!  
栄養バランスのよい食事をしよう!!  
夏のあつさに負けず、高湿度に体をうごかそう!!  
・糸田めは水分補給をしよう!!  
しっかり「睡眠」をとろう!!  
夏の日差しをたっぷりあびている夏野菜はビタミンが  
豊富です。水分もたっぷりな夏野菜を沢山食べよう!!

## 7月の食育

- にじ組... 野菜パン、野菜の形を利用したスタンプ
- そら組... 氷あそび (型抜き野菜や廃材野菜を利用し、おにぎりを凍らせてあそびます。)
- お米観察 (音と匂い、お米を洗ったり、子どもたちとお米を観察します。)

\*それぞれ日程は未定です。