



給食だより

暑い夏がやってきました。汗だくでも元気に遊んでいる子どもたちのパワーがうらやましいですね。園では、ひんやり遊びでクールダウンしたり、全身を使って絵の具遊びをしたりと、夏の保育を満喫しています。

しっかり体を動かした後は、給食もたくさん食べれるようです。『おかわりちょうだい』の声がよく聞こえます。

暑さに負けない体づくりを心掛けたいですね。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや市販ジュースには、砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。



水分補給はしっかり

小さな子どもは、強い日差しの照り返しなどで大人よりも暑さの影響を強く受けます。ベビーカーに乗っているときもかなりの暑さになりがちです。

また、汗っかきなうえ、『のどがかわいた』と、伝えられないことが多いので、油断せずに、こまめに水分を摂らせてあげましょう。水分補給の基本はお水か麦茶で、たくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。この時も冷たすぎないように気をつけてあげてください。

ありがとうございました

給食の試食アンケートにご協力いただきありがとうございました。お気遣い頂いたかと思いますが、どの項目もおいしいと評価して頂き、キッチン職員の励みとなりました。ありがとうございます。頂いたお声をいくつかご紹介します。



- ・ほうれん草の味付けが濃くないが、おいしかった。
↳調味料は控え目にして、すりごまを多くし、コクを出しました。
 - ・ミンチの味付けが濃く感じた。
↳ほかの具の味付けを抑えた分、食べやすいようにお肉の味付けを少しだけしっかりつけています。
 - ・お味噌汁のお出しを教えてください。
↳市販の顆粒だしです。塩分を控えるためにお味噌を減らし、顆粒だしを少し多めに入れていきます。
 - ・家では食べないのに、自分で食べていたことに驚いた。
↳保育士が見守っている中、お互いに刺激あってできる事が増えていきます。園で頑張っている分、お家では甘えたいみたいです。
 - ・にんじんしりしりのお皿が平皿で取りにくそうだった
↳自分で食べる練習もかねていますが、お料理によっては深皿に変える等バランスを取るようにしていきます。
- ご意見ありがとうございました。



夏こそしっかり食べよう



つつい、さっぱりとしたものになりがちですが、体の中を冷やすのは体調不良のもとになります。また生野菜だけでは量が不足しがちなので、夏こそ野菜を使った温かい料理を一品プラスしてみましょ。野菜をたくさん入れた味噌汁や、めんつゆで簡単にお出しを作り、きのこや野菜を煮込んだ中にそうめんやうどんを入れると子どもたちもよく食べますよ。しっかり食べて、元気に夏をすごしましょう。

8月の食育デーは、9日の夕涼み会の日に変更します。
『すいか』の予定です。アレルギー等で食べない方がいい場合は当日までに連絡ください