



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R6・8月号



## 厳しい暑さを楽しみましょう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、疲労回復に効果がある豚肉料理や食欲が増進するカレー粉、梅やレモンなどの酸味を取り入れた給食を提供していきたいと思います。

### 7月のクッキング報告

#### たんぼぼ組（2歳児）

23日にとうもろこしの皮むきを行いました。1人1本皮をむいてもらいましたが、大きなとうもろこしに子どもたちは大喜び！においやひげの感触を楽しみながら1枚ずつ力いっぱいむいていました。実が見えてくると「できたー！」と笑顔で教えてくれました。むいてもらったとうもろこしは、午後のおやつに蒸しとうもろこしにして提供しましたが、おかわりをしていつもより進んで食べていました♪



#### さくら組（4歳児）

26日に夏野菜カレー作りとして、人参の型抜きととうもろこしほぐしを行いました。人参は星や動物など様々な型で、楽しみながらきれいに抜くことができていました！とうもろこしは苦戦している子もいましたが、丁寧にほぐしてくれました。給食の時間には「〇〇くんの人参が入ってたよー！」とお友達とお話しながら、自分たちで作ったカレーをたくさん食べていました♪



#### ちゅうりっぷ組（3歳児）

26日にサラダ作りとして、きゅうり叩きとインゲン折りを行いました。きゅうりは一口大に切ったものを袋に入れてめん棒で叩いてもらい、インゲンは自分たちが食べることを考えながら、食べやすい長さに折ってもらいました。野菜が苦手な子どもたちから「お家でもお手伝いする！」という声が聞かれ、少しでも興味を持つきっかけになったのではないかと嬉しく思います♪楽しい活動となりました♪



#### ひまわり組（5歳児）

26日に夏野菜カレー作りとして、初めて包丁を使って野菜を切りました！ピーマン・なす・じゃが芋の中から1種類選び、切ってもらいました。初めて使う包丁に緊張しているようでしたが、上手に切れると笑顔が見られました♪包丁を使うときのお約束を守ってくれたおかげで、安全に楽しく活動できました。

その後、以上児の子どもたちの前で工程が分かりやすいように透明な鍋を使って、カレー作りを見てもらいました。炒めたときの匂いや野菜がグツグツと煮える様子に興味津々！完成したカレーは給食の時間にみんなで美味しく食べました♪「楽しかった！」「なす嫌いだったけど美味しくかった！」という声も聞かれたので、とても嬉しかったです！

### 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときにはすでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。柏木保育園では水分補給として麦茶を提供していますが、麦茶の原料である大麦はカフェインを含まず、ミネラルが多く含まれているため体に優しい飲み物です。

【スポーツ飲料】糖分が多いため、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多いため、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

### 8月の旬の食材

きゅうり  
とうもろこし  
パプリカ  
なす  
メロン  
いか  
ぶどう  
梨

夏野菜には体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります♪

