



ごちそうさま～

令和4年7月

富沢わかば保育園 給食だより No.4



短い梅雨が終わり、厳しい暑さが続いています。暑さで子どもたちの食欲も落ち気味です。カレー粉などのスパイスや梅や酢などを使った酸味の効いたサラダや和え物などで食欲増進を図りましょう。また、十分な睡眠で体調を整えるようにしましょう。

夏バテを予防しよう！

暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲も低下します。夏の暑さに負けないように次のことを食事づくりの参考にしてみてください。

【温かい食べ物を取り入れる】

暑いからといって冷たいものを摂りすぎること、胃の消化機能が弱まり、食欲不振を引き起こします。熱すぎない程度の温かいにゅうめんやうどん、野菜をたっぷり入れたスープなどで体を温めましょう。

【みそ汁を毎日飲む夏バテを予防しよう！】

発酵食品であるみそは、腸内の善玉菌を増やし免疫機能を高めます。また、体力回復に役立つたんぱく質も含みます。豆腐や豚肉と一緒に食べることでたんぱく質を補い、たっぷりの野菜でビタミン・ミネラルが摂取できます。水分・塩分が不足すると熱中症になりやすくなるため、みそ汁は熱中症予防にも役立ちます。

【発汗で失った水分と栄養を食事で補う】

子どもは体温調整機能が未発達で、体力を消耗しやすいので栄養素をバランスよくとることが大切です。かんきつ系などの酸味のある果物や梅干しには疲労を回復させるのに欠かせない「クエン酸」が豊富に含まれます。不足すると疲労感や倦怠感をまねく「ビタミンB₁」は赤身の多い豚肉に豊富に含まれますので夏野菜と一緒に積極的に摂取しましょう。

収穫物ぞくぞく！



お天気にも恵まれ、畑の野菜はぐんぐん大きくなっています。

ちゅうりっぷ組で「ピーマン」、さくら組では「きゅうり」と「しそ」を収穫して、給食の時間に採れたてを味わいました。

ピーマンは「なすの味噌炒め」にのせて、



きゅうりとしそは「塩漬け」で食べました。



おうちでも野菜の観察をしてみましょう

野菜が苦手な子どもも、野菜と仲良くなることで食べられるようになることもあります。園でも畑で育てた野菜なら食べられた、という子もいます。例えば、買ってきた野菜を子どもと一緒にじっくり観察してみる、というのも食育の一環になります。

どんな色？

押すと
どんな感触？

どんな触り
心地？

切った断面は？



お知らせ



気温が高くなる7月から9月の間、衛生面を配慮してサンプルケースの展示を実物から写真に変更させていただきます。
ご理解のほど、よろしくお願い致します。