



8月の給食だより



親隣館保育園 R6. 明間 未来

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べる」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

7月の食育のようす

- (11日にひかり組とみかんゼリー作り、
- (16日に2Fクラスで夏野菜のシルエットクイズを
- (おこないました。
- (11日のみかんゼリー作りでは、みかんを
- (小さく切り、ゼリー液を作りかたに入
- (入るのを一緒にやりました。また、実際に
- (寒天を触って熱い、水をつけて冷たい、
- (ゼリー液を沸騰させている際は、「沸騰
- (してない?」「釜蓋が息をしているみたい
- (など、様々な感想をもらいました。
- (作り、ゼリーはこの日のおやつに美味しく
- (いただきました。
- (16日の夏野菜のシルエットクイズでは、トマト
- (きり、ピーマン、とろろ、なすをクイズで
- (出題しました。〇×問題では「トマトの花の色は?
- (という問題で「屋上で育てるから知っている!」と答
- (える子もいて嬉しかったです。



夏を元気に過ごすポイント

- ① なつのはくじー
- ② 何でも食べて夏バテ知らず
 多くの食品を摂るようにしよう
- ③ ぬるいものは、ほどほどに
 ぬるいものを摂りすぎると、おなかをこわしたり、糖分の摂りすぎになります。
- ④ むねら麦茶か水、牛乳を!
 水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいです。
- ⑤ ほう、塩の摂り過ぎに注意
 スナック菓子などを食べ過ぎないようにしよう
- ⑥ く噛んで食べましょう
 よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。
- ⑦ たまの、野菜を食べましょう
 体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。
- ⑧ かんを決めて、1日3食
 朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。

今日は何の日?

食のカレンダー

- 8月4日 / 箸の日
 「箸を正しく使おう」と民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定
- 8月7日 / バナナの日
 バナナには旬がなく一年中いつでも食べることができ、バナナを食べて暑い夏を元気に乗りきってもらいたいと日本バナナ輸入組合が決めました。
- 8月5日 / 発酵食品の日
 みそ、しょうゆ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく腸内環境を整え、免疫力を高める作用があり注目されています。マルコメ株式会社が制定しました。

- 8月31日 / 野菜の日
 栄養たっぷりな野菜を再認識してもらうと、野菜のPRを目的にして制定されました。



光組の箸の練習が
始まりました!!
こちらのYouTubeを参考に
指導していきます。家でも是非やってみてください。