



7月 給食だよ

大宮みちのこ保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、きれいサッパリして気持ち良く過ごせます。

また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は栄養や水分が豊富ですが、熱くなった身体を冷やしてくれる役割もあります。生で食べてもおいしい夏野菜、食卓にうまく取り入れてみてください。

- きゅうり…水分が多くカリウムも多いのでむくみの解消にも効果的です
- なす…生活習慣病の予防効果があり、油で調理するとより効果的です。
- トマト…赤い食材に含まれるリコピンは風邪の予防に効果的です
- ピーマン…ビタミンCが多く、油で調理することで栄養価がUPします
- かぼちゃ…βカロテンが豊富で日焼けやシミの予防にもなります

食育集会

今年度、第1回目のテーマは「食事のマナー」です。先生が食事マナーに関する絵本を乳児さん、幼児さんに分かれて紹介し、給食室よりマナーに関してのお話をしました。みんな一生懸命話を聞いていて、中には、「僕、私、知っているよ!」と教えてくれる場面も! 御家庭でも、食事マナーについて話をしてみてください♡



らいおん組親子おにぎり作り

6月13日らいおん組さんで、親子おにぎり作りを行いました。今回、親子で1組になってもらい、子どもたちの希望した具材をそれぞれ入れ、思い思いのおにぎりを握りました。子供たちのおにぎりを握っている姿を見守りながらもお手伝いをしてくれたお父さん・お母さんたち。おにぎり以外の、汁物と主菜・副菜の調理は給食室で仕上げ。出来上がったおにぎりの給食を親子で美味しく食べていた光景はとても微笑ましかったです。

御家庭で一緒に料理をする事が中々難しいかと思いますが、今回のおにぎり作りはいい体験になったのではないのでしょうか。これを機に御家庭でも一緒にお料理を作ってみて下さいね。



3色食品群のお話し



おにぎり作り開始!



たくさん握れました♡