



7月の給食だより

7月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子

いよいよ本格的な夏の始まりです。外遊びが大好きな子供達ですが、炎天下での活動は体力を消耗します。水分や睡眠をたっぷりとり、早寝早起きの習慣をつけて丈夫な体を作っていきます。また、暑い日が続くと食欲が低下することも。ミネラルたっぷりの野菜ジュースや、ビタミン豊富なフルーツジュースなどで栄養を補いましょう。



スプラウトを使ってみよう



「スプラウト」を知っていますか？スプラウトとは野菜の新芽のことで、緑黄色野菜や豆類の種子が使われています。かいわれ大根や豆苗などがこれです。最近では、ブロッコリーやマスタードのスプラウトを店頭で見かけることも多くなってきました。サラダや炒め物、煮込み料理やスープの彩りなど、どんな料理にも手軽に使用できて栄養価も高く便利です。ぜひ、試してみてください。



★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

新しいお友達も加わり、ますますにぎやかな給食時間になっているたんぼぼ組さん。離乳食の段階がひとつ上がったり、食べられる食材が増えたり少しずつ成長しています。

★すみれ組★

毎日スプーンやフォークを使って頑張って食べています。まだまだ保育者の補助は必要ですが、食べたい！という気持ちはあるので、私達も手伝いながら見守っています。

★ちゅーりっぷ組★

味噌汁のしめじを見つけては「何のきのこ？」と質問したり、「これはどうやって作るの？」と調理方法を聞いたりたくさんお話してくれます。「ママに見せるんだ」ときれいにご飯つぶまで完食してくれることも多いです。ピカピカのお皿が戻って来ると私達も嬉しいです。

★ばら・ひまわり・さくら組★

みんなよく食べてくれるので、ほとんど残食がありません。じゃがいもとさつまいもが入ったダブルポテトサラダを出した時も「美味しい～！」「これ好きだから2回おかわりしちゃった！」と言ってくれてとても人気でした。

