



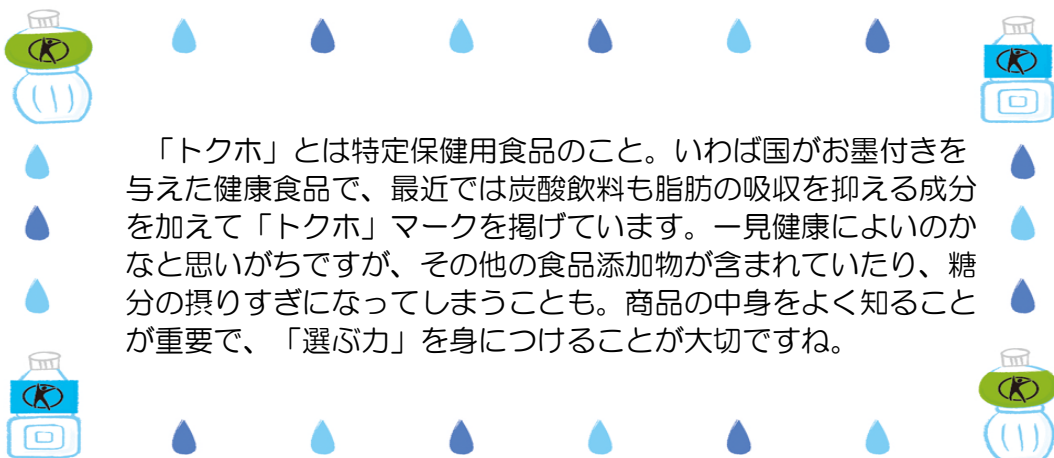
9月の給食だより

9月2日発行 南通りすこやか保育園
 栄養士 工藤 礼喜子

残暑が厳しい日もまだまだ多いですが、朝晩はだいぶ涼しくなり虫の声も聞こえてきました。これまで日差しの下で活動したり、エアコンが効いたなかで長時間過ごしたりした体は疲れが出る頃。生活習慣を見直して早寝・早起きの習慣をつけていきましょう。



「トクホ」の上手な飲み方



「トクホ」とは特定保健用食品のこと。いわば国がお墨付きを与えた健康食品で、最近では炭酸飲料も脂肪の吸収を抑える成分を加えて「トクホ」マークを掲げています。一見健康によいのかなと思いがちですが、その他の食品添加物が含まれていたり、糖分の摂りすぎになってしまうことも。商品の中身をよく知ることが重要で、「選ぶ力」を身につけることが大切です。

★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

自分でフォークで食べたり、保育者におかずをすくってもらい、口に運ぶのは自分でしたり「やりたい！」気持ちが少しずつ出てきたたんぼぼさん。お友達につられて頑張る姿勢も見られ、これからも楽しく食べつつ無理なく進めていけたらと思います。

★すみれ組★

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ます。おかずを全部ご飯に混ぜたり、お茶におかずを入れたり、遊び食べもパワーアップしていますがスプーンの使い方は上手になってきました。引き続き声かけして教えていきたいと思っています。

★ちゅーりっぷ組★

いつも「どうやって作ったのー？」と興味深々なちゅーりっぷさん。給食の食べている写真を撮りに行くと「かわいく撮ってね！」と大きな口で食べる様子を見せてくれます。眠気と闘いながら頑張っている姿もかわいらしいです。

★ばら・ひまわり・さくら組★

暑い日が続いても、ほぼ食欲も落ちずよく食べていました。箸やスプーンの持ち方の他に、時々姿勢が曲がったり貧乏ゆすりをしてしまう子もいるので少しずつ直していけるように声かけしていきたいです。

