



7月の給食だより

南通りすこやか保育園 7月2日発行
栄養士 神成 滯

7月に入りました。いよいよ夏本番ですね。夏は暑さが体にこもり、汗をたくさんかきます。そしてエネルギーを作る時に必要なビタミンB群がどんどん排出されていきます。

ビタミンB群が含まれている豚肉等を食べて暑い夏を元気に過ごせるようにしていきましょう。



夏バテ防止に麦茶を飲もう！

麦茶には、大麦を焙煎すると発生するピラジンという成分に、血液をサラサラにする効果があることが分かっています。この効果で血行が良くなれば、筋肉に疲労質もたまりにくくなり、夏バテ防止・解消につながります。他にも、胃粘膜の保護、整腸作用、ほてりを鎮める作用などがあります。

また、麦茶は苦味や渋味の成分であるカフェインやタンニンを含んでいません。なので、病気の方や赤ちゃんといった敏感な人でも、眠れなくなる心配無く、安心して飲む事ができます。できれば喉が渇く前に飲むように心がけましょう。



今月はクッキングがあります！

今月5日にクッキングがあります。三角巾・エプロン・爪を短く切るなどの準備を前日までにお願いします。

★ 給食のひととき ★

たんぽぽ組

中期食を食べている子が後期食になりました。変わりなく食べてくれてほぼ毎日完食です。食べられる食材もどんどん増えています。食べた食材が増えたら、担任の先生までお伝えください。

すみれ組

ジメジメした暑さにも負けずにもりもり食べています。泣いていた子も自分でフォークを持って少しずつですが、食べてくれる姿が見られました。

食べた食材が増えたら、担任の先生までお伝えください。

ちゅーりっぷ組

今箸を5人分用意しています。握り箸になったりもしますが、しっかり箸を持って食材を掴んで食べています。スプーンの子達も鉛筆持ちが出来ているので興味を示している様子を見ながら担任の先生と相談しつつ、進めていきたいです。

ばら・ひまわり・さくら組

天気の良い日に元気よく、水筒を持ってたくさんお散歩に出掛けています。最近は残食もほとんどなく、苦手な食べ物を頑張って食べようとしている姿が多く見られるようになってきました。

おかわりをしたくて苦手な野菜や果物を頑張って食べてからおかわりをするようになりました。



好き嫌いをなくそう！ ～ナス編～

ナスの嫌いになる原因は紫色が不気味、クニクニとした食感が苦手などあります。今回はその解決方法を少し紹介します。

①よく炒めてカレーなどの具に…細かく刻んで皮をむいて油で炒め、トーストに乗せたり、カレーに入れたりするのがおすすめです。

②漬物を刻んで混ぜご飯に…浅漬やぬか漬を細かく刻んでご飯に混ぜます。おにぎりにしてもおすすめです。漬物はスーパーで売られているもので大丈夫です。