



8月の給食だより

8月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 合田 里穂

今年は梅雨が長く、雨が降って蒸し暑いジメジメとした日が続いていますね。毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい給食を食べています。夏バテしないように、夏野菜等を使ったバランスの良い食事で栄養をしっかりと摂り、体調を整えましょう。



☆ 身体の冷やし過ぎに注意しましょう ☆



夏の暑い間は、冷房の効かせ過ぎや冷たいものの取り過ぎで、身体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力がまだまだ未発達な子どもが、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の動きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房の温度を調節する、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中だけでなく、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。



★ 給食のひととき ★

7月は、夏祭りや七夕と様々な行事がありました。夏祭りには焼きそば、夏野菜のスープ、ポテト、アメリカンドックと、子ども達が好きなメニューを取り入れました。更にこの日は屋台風にも、プレートに盛り付けをして出しました。「お祭りで買ったみたいだね」「ポテトが入ってるよ～」と、とても喜んでくれたようです。

七夕では、七夕そうめんを出しました。人参やハム、チーズを星形にしました。中には、オクラは苦手だけど『星形で可愛い』ということで頑張って食べてくれる子もいました。夏の行事食をたくさん楽しむ事ができて、よかったと思います♪



●クッキングがあります●

- ・8月24日(水)にばら・ひまわり・さくら組さんとクッキングを行います。
- ・持ち物・・・エプロン、三角巾、マスク
- ・爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪

