



8月 給食だより

石原第二保育園 管理栄養士 水野路子



夏本番の季節になりました！汗をたくさんかきながらも、元気いっぱい遊んでいる園児の姿を見ると、給食を作るのも力が入ります。さて、気温がどんどん上昇して、食欲は下降気味になるこの季節。保育園では味付や彩り、食感に留意し、夏野菜を積極的に取り入れた献立内容にしていききたいと思います。

きっと夏が終わる頃には、みんな大きく成長しているのでしょうか…！！



体のはたらき～夏バテってどういう状態？～

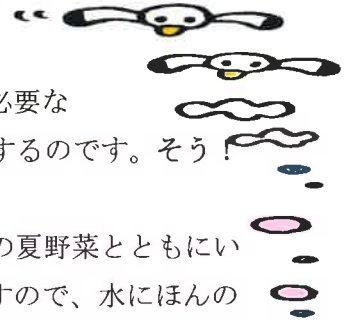
夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要な

ビタミンB群が排出されてしまいます。それで眠くなったり、体がだるくなったりするのです。そう！

夏こそ“食べる”ことが大事なのです！

ビタミンB群を補うには、豚肉がおすすめです！冷しゃぶや焼き豚にしてたっぷりの夏野菜とともにいただきます！水分補給もこまめにしていきたいですね。汗には塩分も含まれますので、水にほんの少し塩を混ぜて飲むのもいいですよ！

清涼飲料水には糖分が多く含まれるので、要注意！甘すぎるようなら薄めてみて！



野菜嫌い どうして？



野菜は苦味や酸味があり人間の味覚の発達としては、あとから獲得するものです。離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達した証拠です。おいしく食べられるように大人の関わりが大切

野菜がおいしいを育てる

野菜を食べない → 一緒に食べる人がおいしく食べている → 自分も食べてみようとする → ほめられる → 心地よい経験の繰り返し → おいしい、食べられるようになる

野菜が大好きになる工夫

- ★食べやすい調理で やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく
- ★味つけを変えてみる。 ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少し使う
- ★一番おいしい匂いを食べましょう



今月の食育予定

わくわく組さん

8月3日:おにぎりにぎり 8月27日:野菜のおなかお見よう！

ひまわり組さん

8月3日:おにぎりにぎり 8月19日:紙芝居、三つの食品群

すずらん組さん

8月5日:紙芝居、三つの食品群 8月24日:おにぎりにぎり

ぼら組さん

8月7日:調味料の味をみてみよう！ 8月18日:ポテトサラダ作り