



8月 給食だより



石原かがやきこども園 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たいと思えます。

夏を元気に過ごすポイント



んでも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食品はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう



めたいものはほどほどに…

冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の取りすぎになるものもあります



むなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水かお茶類、牛乳がよいでしょう



ぼう、塩のとりすぎに注意!!

スナック類やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう



くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫にまります



だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が食品に含まれています。



かんを決めて、一日三食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう

★旬を味わおう★

最近では、外食や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。

しかし、野菜、果物、魚介類は自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期です。便利になったけれど、旬の味を知ってほしいと思います。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆夏の野菜☆

なす・かぼちゃ・おくら・枝豆・ピーマン・レタス・トマト・きゅうり・とうもろこし・とうがん・すいか・メロン…

などがあります。



おいしいつぶやき



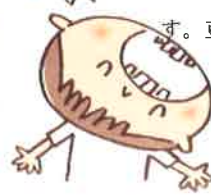
給食やおやつの時間のあと、給食室に「ごちそうさまでした、おいしかったです！」と声をかけてくれるばら組みのみんな。可愛いらしい笑顔に心が温かくなり、私達も笑顔に！

8月の献立にはオムライスなど、今年初のメニューが登場します。

今月の給食もどうぞお楽しみに(´▽`)/



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。代表的な牛乳やヨーグルト、小魚などの他にも、私たち日本人には食べなれた食品大豆製品にも豊富です。豆腐や納豆なども積極的に食べましょう



食べましょう

