



給食だより



2024年8月

さんい保育園 有明

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、早寝早起きし、しっかりとご飯を食べ、生活リズムを崩さないようにしましょう。



暑さに負けない夏の過ごし方

暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。今年の夏を暑さに負けず元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

★朝ご飯をとろう★



朝ご飯は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

★早寝早起きをしよう★



夏も生活リズムが乱れないよう早寝早起きを心がけましょう。

★冷たいもののとりすぎに気を付けよう★



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

★栄養バランスの良い食事をとろう★



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

8月31日は

野菜の日



「8・3・1 = やさい」のごろ合わせから、野菜の日です。野菜は体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維など積極的にとりたい栄養素が多く含まれている食材です。季節ごとのおいしさを味わってください。

先月の給食だよりでも紹介しましたが、今は夏野菜が美味しい時期です。給食では夏野菜を使った献立をたくさん用意しています。ぜひご家庭でも夏野菜料理を取り入れてみてください。

★食育紹介★

7月9日 ★ひつじ 青菜しらすおにぎり作り★

炊飯器で青菜しらすごはんを炊き、おにぎりにして食べました！自分で作ったおにぎりは格別だったようで、みんな完食し大満足でした。おかわりする子もいてとっても美味しく出来ました☆

7月24日 ★スイカ割り★

乳児組はスイカに触れる食育を行い、幼児組はスイカクイズとスイカ割りに挑戦しました！！

★8月の予定★

8月26日 ★ろぼ きんぴら作り★

クラスで育てている人参を収穫してきんぴらを作ります！食材をピーラーでさがぎにし、ホットプレートで炒めます。どんなきんぴらが出来上がるか楽しみですね☆