

# 給食だより

## 2024年8月

朝から照り付ける日差しがまぶしく、本格的な夏を感じさせる季節になりました。熱中症が心配なこの時期ですが、しっかりと対策をして、子どもたちには元気いっぱい夏を楽しんでもらいたいものですね！

### 夏バテに気を付けましょう！



日本の夏は高温多湿のため、体温調節が難しい状況が増えてきます。それによって、体力が低下したり、食欲が減少するなどの「夏バテ」の症状が現れます。子どもは特に大人より症状が出やすいので、普段の生活から、夏バテ対策を取り入れましょう。

◎睡眠をしっかりとる…冷房や扇風機を効率的に利用し、温度、湿度を快適に保ちましょう。

◎しっかり食べよう…食欲を増進させるような香味野菜（ネギ・しょうが・しそなど）や、カレー粉などを利用しつつ、胃腸を冷やさないように、暖かい食事をとりましょう。

◎水分はこまめに…子どもたちは遊びに夢中になりすぎてついつい水分補給を後回しにしがち。「30分程度遊んだら、しっかり水分を取ろうね」などの約束を決めるようにしましょう。ジュースなどの甘い飲み物ではなく、水やお茶を飲むのが体にとっては一番おすすめです。ただし、大量の汗をかいた場合は、体内のナトリウムも一緒に出てしまいますので、塩分のあるものも少し補給するようにしましょう。（食事をしっかりと食べられていれば、余分に補給する必要はありません）



## さんいく保育園清澄白河

### 今月が旬の食材

#### すいか

昔は、黄色いスイカが主流だったそうです。甘さも今ほどはなく、水分補給を目的として栽培されていました。今は品種改良され、黄色いスイカも甘くておいしくなりました。



#### パイナップル

パイナップルの名前の由来は、見た目が松ぼっくりに似ていることから松(pine)、果実(apple)とつけられたそうです。六角形の形をした実が一つに集まってできています。



### 食育の風景

#### ゼリー作り（ほと組）

～今月は食育が盛りだくさんでした！～

先月のクッキーづくりに続いて、今回は涼しげなゼリーを作りました！ゼリー液をカップに流し込む作業では、子どもたちが慎重にお玉ですくって入れていました。いつもはにぎやかなほと組さんも、クッキングの時には、先生の話を静かに聞いて、落ち着いて作業していました。

#### ドレッシング作り（ろば組）

初めに、塩、砂糖、酢、油それぞれの色や形、状態などを観察しました。お酢のにおいをかいで「すっぱーい」、砂糖のにおいをかいで「あまーい」と盛り上がる子供たち。順番をきちんと守り、みんなで力を合わせたドレッシングが完成しました。

#### ふりかけ作り（ひつじ組）

家庭でもなかなか目にしなくなった、すりこぎとすり鉢を使って、ふりかけ作りに挑戦しました。ごまをすり鉢ですると香ばしい香りが漂い、「いいにおい〜！」とみんな喜んでいました。ちりめんじゃこ、わかめ、鰹節も合わせて、ひつじ組特製手作りふりかけが完成しました！