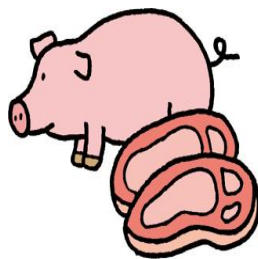




毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは、真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱいに水遊びを楽しんでいます。しっかりと水分補給や休息をとりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

豚肉

豚肉は、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらや玉ねぎ等に含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。



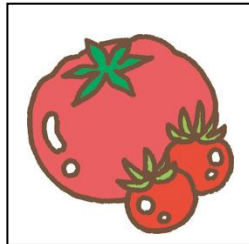
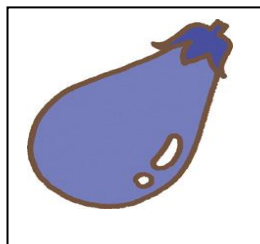
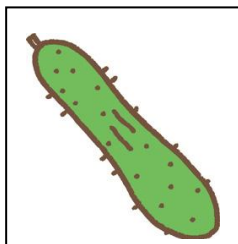
食育クイズ

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1・きゅうり

2・なす

3・トマト



A 正解は全部 夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。給食に、きゅうり、なす、トマトが使われているか探してみましょう。

今月のねらい

つぼみ組・うめ組

- 食べたい気持ちを大切に受け止めてもらいながら、ゆったりとした雰囲気の中で食事を楽しむ。
- スプーンから食べ物を取り込んだり、手づかみで口に運んだりして自ら進んで食べようとする。

たんぽぽ組

- 旬の食材を使った給食を保育者や友達と一緒に楽しむ。
- それぞれの子どもの食欲に応じ、量の調整を行う。

もも・きく・さくら組

- 食事を作る人や食材に対して感謝の気持ちを持つ。
- 時間を意識しながら決まった時間に食べ進めようとする。

給食、おやつ紹介



7月29日(水)

- ・牛乳
- ・ラスク



8月4日(火)

- ・ふりかけおにぎり
- ・ピーマンチャンプル
- ・揚げ大豆のサラダ
- ・素麺スープ



- ・ちらしずし ・唐揚げ
- ・きゅうりのサラダ
- ・もやしスープ
- ・なし