



7月給食だより

令和5年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し、水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう。

また、食欲が低下すると体力の低下にもつながります。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう。

冷たい飲みものの飲み過ぎに注意

夏には冷たい飲みものをつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲みもののとり過ぎには注意が必要です。

清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。お子さんには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、身体の冷やし過ぎには注意しましょう。

夏バテしない

5つのポイント

- * 早寝早起き
- * 栄養バランスの良い食事
- * 適度な運動
- * こまめな水分補給
- * しっかり睡眠



ゆり・ひまわり組 食育活動 「そら豆のさやむき」

2日（金）のおやつのでら豆のさやむきをゆり・ひまわり組にお手伝いしてもらいました。「どうやったらさやをむくことができるか考えてやってみてね」と伝えると、それぞれ折ってみたり、親指を差し込んでみたりとする姿が見られました。

おやつのでら豆の薄皮も上手にむいて食べていました。



6月 食育集会

今月の食育集会は「よく噛むこと」をテーマに行いました。よく噛むことで唾液がたくさんでて食べものをおいしく感じられることやあごが強くなり、歯も綺麗になることを伝えました。

良く噛むことを体験してもらうために“おしゃぶり昆布”を用意し、1分間噛み続けてもらいました。こめかみをおさえてみたり、先生に「頭良くなってるかな？」と問いかけたりしながら頑張っていました。

この日の給食は「30回噛んだよ！」と伝えてくれる子や、こめかみが動いているか確認をしながら食べる子など噛むことを意識している様子が見られました。

