



7月給食だより



令和8年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲がなくなってきたり、疲れがとれにくくなったりと、夏バテの症状がでてきます。十分な睡眠と旬の食材を使用した栄養たっぷりの食事、適切な水分補給を心がけ、元氣いっぱいにお過ごししましょう。



こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に水分補給をしましょう。のどがかわいているときは、すでに水分が不足していると言われていいます。体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足はその調整する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。

蒸し暑い夏の水分補給のポイント

- ◎のどがかわいていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう
- ◎日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないものにしましょう
- ◎一度にたくさんの水（麦茶）を飲まずに、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう
- ◎甘い飲みものを飲むときは飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう

枝豆もぎとり

給食で使用する枝豆を枝からもぎ取るお手伝いをちゅーりっぷ組とゆり、ひまわり組にしてもらいました。



ピザ作り



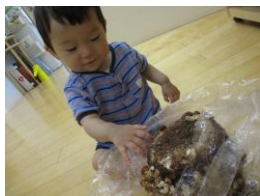
すみれ組でピザ屋さんごっこ遊びをきっかけに餃子の皮でピザ作りをしました。どんなものをトッピングしたかを相談し、チームに分かれて買いものに行きました。給食前に作ったピザを食べ、楽しみました。



しいたけの栽培



もも組・たんぽぽ組、ちゅーりっぷ組・すみれ組それぞれで1本ずつしいたけの木に水やりをしてしいたけを育てました。収穫したしいたけはみそ汁やジャージャー麺にいれみんなでおいしくいただきました。



6月は食育月間ということもあり、食育活動をたくさん行いました。今後も子どもたちの遊びに合わせた料理や活動を取り入れ、食材に触れる機会を作っていきたいです。