



給食だより

令和6年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

保育園の畑で栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。これからの季節、給食でたくさんの夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、夏バテを防止し、元気に夏を乗り切りましょう。



暑い夏に負けないからだづくりを！

「規則正しい食事」は健康な生活習慣の基本です。食事は1日3回、規則正しく摂ることが大切です。特に朝食は、からだや脳に欠かせないエネルギー源になります。保育園で元気に過ごすためにも、まずは「食べる習慣」を身につけましょう。

ステップ1

■今まで何も食べていなかったお子さんは、何か一つでも食べることから始めましょう。

小さなおにぎり1個
ロールパン1個、
バナナ1本など。



ステップ2

■そのまま食べられるものをもう1品、加えてみましょう。

牛乳、ヨーグルト、インスタントのスープ、果物など。



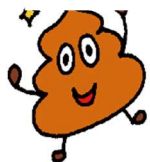
ステップ3

■主食、主菜、副菜を組み合わせると、バランスOK!

●ごはん+納豆+みそ汁（野菜入り）



●ロールパン+目玉焼き+サラダ



朝、ウンチ出ますか？



夜、ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまでできます。朝ごはんを食べることで腸が刺激を受け、朝ウンチが出ます！

最初は出なくて良いので、朝ごはんの後に、トイレに座る習慣をつけましょう。

続けると少しずつ朝に排便の感覚が出てきます。



給食室よりお知らせ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のメニューを毎月ご紹介します。玄関入口付近にも写真入りで掲示していますのでご覧ください。

《中華きゅうり》

【材料：幼児4人分】

きゅうり 中2本

A [レモン汁 小さじ1 ごま油 小さじ1/2
酢 小さじ1 しょう油 小さじ1/2 弱

☆子どもたちは大好きです

【作り方】

- ① きゅうりは細めの乱切りにする。
- ② ボールにAを合わせ①をあえる。

※分量はおよそ大人2人分と幼児1人分です