



給食だより

令和6年7月1日
なかよし乳児保育園

梅雨が明けると一気に夏の日差しになり、水分補給や適度な休憩などの熱中症対策が大切です。暑さで食欲がない時は、食事はさっぱりとしたものになりがちですが、豚肉や夏野菜を使って、少量でも栄養価のあるものを摂るように心がけましょう。

給食献立でも、今月は『夏野菜のスープ』や『豚肉の南蛮漬け』など、栄養価が高くさっぱりしたメニューになっています。

☆楽しいおやつは時間と量を決めて☆

子どもの胃はまだ小さくて、3回の食事では必要なエネルギーをとることができません。

子どもにとっておやつは楽しみの他に、3回の食事ではとることのできない栄養素や水分を補う『補食』として大きな役割があります。

おやつは、1日、1～2回を目安に、次の食事に響かないように時間や量を決めて与えるようにしましょう。



《おすすめのおやつ》

◎牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に、いも類、おにぎりやパン、季節の果物、市販の菓子などを組み合わせるとよいでしょう。時間に余裕があるときは、ホットケーキ、ゼリーなど手作りおやつもいいですね。

《とりすぎに注意したいおやつ》

◎暑くなると、冷たいジュースやアイスクリームなどをよりおいしく感じます。ただ、とりすぎると、お腹が満たされごはんが食べられなくなったり、腹痛・下痢になったりすることもあるので、気をつけましょう。



旬の食材「トウモロコシ」

栄養的には、炭水化物が一番多く、他にはビタミンB群や不飽和脂肪酸も含まれており、善玉菌コレステロールを増やす働きがあります。

濃い緑の皮つきで、ひげが茶色のふさふさしたのを選びましょう。

鮮度が落ちるのが早いので、加熱してから冷凍保存しましょう。

保育園ではおやつに出る日、子どもたちが「トウモロコシの皮むき」に挑戦します。



=給食室より=

先日、保育室に行ってみると、ちょうど「いただきます」の挨拶をしているところでした。まだ「いただきます」と言えない子どもも、手を合わせてお辞儀をしている姿が見られました。

『命をいただく』という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味が分からない子どもたちでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。