



きゅうしょくだより

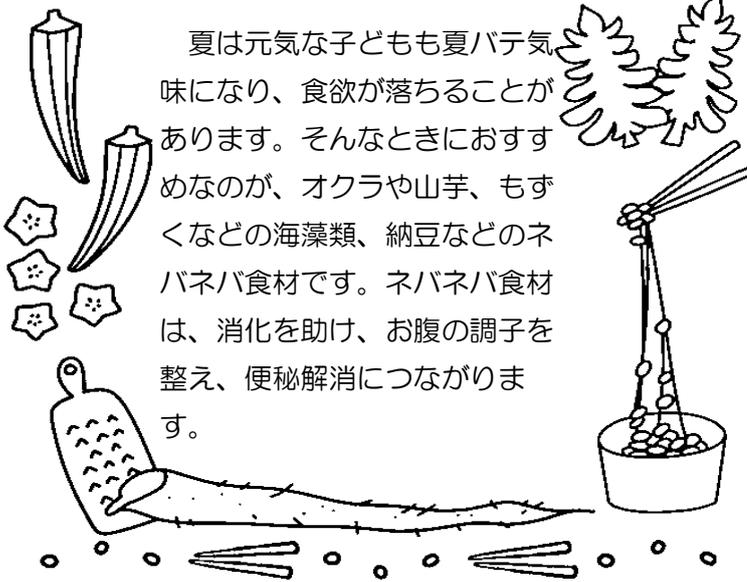
ひむろこだま保育園給食室 2024.8.1

いよいよ夏本番がやってきました。連日、猛暑が続きますが、子どもたちは暑さに負けず、毎日元気に過ごしています。夏ならではのイベントが目白押しで長時間外にいることが多くなるので、水分補給を忘れず、素敵な夏を過ごしましょう。



夏バテ予防はネ～バナバ

夏は元気な子どもも夏バテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときにおすすめなのが、オクラや山芋、もずくなどの海藻類、納豆などのネバナバ食材です。ネバナバ食材は、消化を助け、お腹の調子を整え、便秘解消につながります。

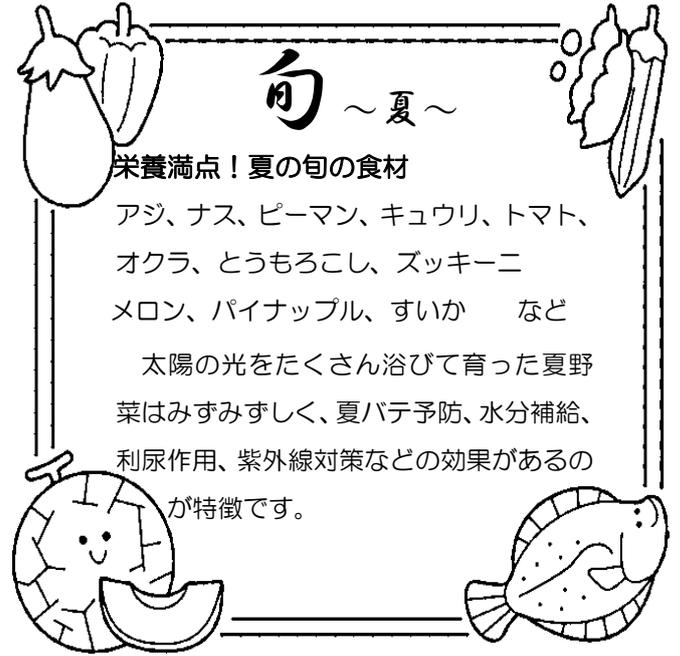


旬～夏～

栄養満点！夏の旬の食材

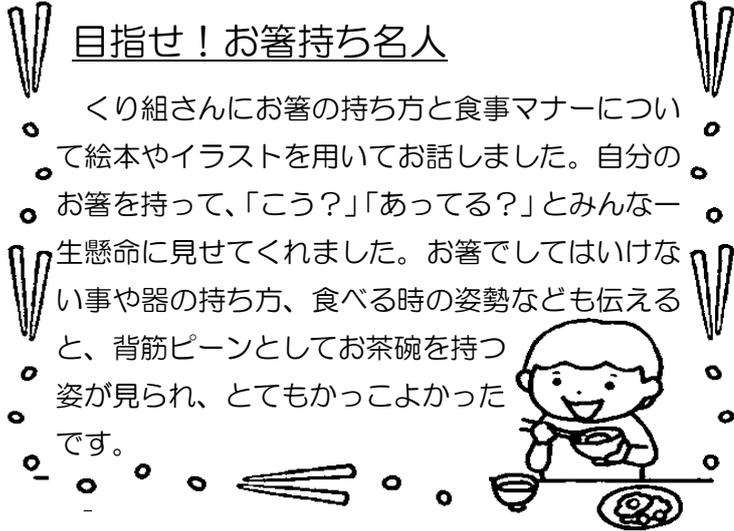
アジ、ナス、ピーマン、キュウリ、トマト、オクラ、とうもろこし、ズッキーニ、メロン、パイナップル、すいか など

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜はみずみずしく、夏バテ予防、水分補給、利尿作用、紫外線対策などの効果があるのが特徴です。



目指せ！お箸持ち名人

くり組さんにお箸の持ち方と食事マナーについて絵本やイラストを用いてお話をしました。自分のお箸を持って、「こう？」「あってる？」とみんな一生懸命に見せてくれました。お箸ではいけない事や器の持ち方、食べる時の姿勢なども伝えると、背筋ピンとお茶碗を持つ姿が見られ、とてもかっこよかったです。



OPEN! 「ヒムロナルド」

2年前にお店屋さんごっこの取り組みの一環として行っていたハンバーガー屋さん～ヒムロナルド～が子どもからも大人からも好評だったため、8月の誕生会に帰ってきます！

- 献立：ハンバーガー
- フライドポテト
- コーンサラダ
- 野菜ジュース



「かみかみ先生」の取り組み

今月は、びわさんの様子を紹介します。絵本「かむにんじゃ 2」を給食の時間で読みました。「噛むこと」と「こころ」のつながりをかむにんじゃの忍法で教えてくれました。「なんでよく噛むと心の波が静かになるの？」「30回も噛むの？」と疑問に思ったことを口に出してくれました。「よく噛むことで食べることだけに集中できて美味しく味わうことが出来るよ」と伝えると、「30回噛んで食べたならご飯が甘くなった！」と言いにきてくれました。かむにんじゃに見守られながら、よく噛むことを意識しておいしそうにいっぱい給食を食べてくれました。