

給食だより

美女木げんき保育園 令和3年7月5日発行

じめじめとした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。

今の時期は、朝晩と日中との気温差があり、風邪などで体調を崩しやすくなります。また、これからの季節は汗をかくことが多くなるため、園では十分な水分補給を心がけています。ご家庭でも喉が渇いた時は、甘くない飲み物を選び、水分補給をしましょう。

食事のあいさつをしていますか？



ご家庭で「いただきます」「ごちそうさま」はどうしていますか？子どもにはわからないだろうと、さっと食べ始めたり、片付けをしたりしていませんか。「いただきます」「どーぞ」とあいさつをかわすことでコミュニケーションをとることができますし、食事に向かう姿勢から気持ちや体調をくみとることもできますね。

◆「いただきます」のあいさつは食事のマナーの基本です。

きちんとあいさつをすることで、食事に集中することができます。

◆「ごちそうさま」をすることで食事の時間はおしまいです。

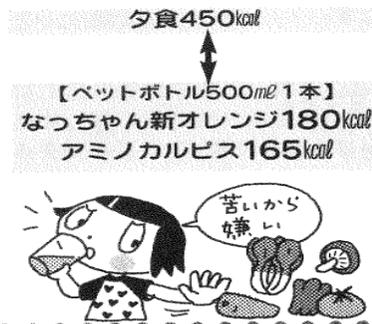
感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

甘い飲みもの糖分に気をつけて！

●甘い飲みものは食欲を失わせます。おなかがかすかないので食事の量に影響します。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけですましてしまう

↓
栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。



7月のメニュー



とうもろこしごはん

<材料>

- ・米…3合
- ・とうもろこし…1本
- ・料理酒…大さじ1
- ・塩…小さじ1と1/2
- ・バター…少量

<作り方>

- ① お米を研いで、3合の目盛りに合わせて水を入れる
- ② 料理酒、塩を①に混ぜる
- ③ とうもろこしは生のまま、芯から粒を外す
- ④ お米の上に、③のとうもろこしと芯をのせて炊飯する
- ⑤ 炊き上がったら、芯を捨ててバターを加え、全体を混ぜる

6月★食育活動 ～ピーマンの種取り～

種を取るために、机にピーマンをトントンしてみたり、指でかきだしたり、みんな工夫して種を取ってくれました。ぱんだ組さんが園庭で栽培しているピーマンも少しずつ給食に取り入れていきます！

糖分の量はどのくらい？

3gのスティックシュガーに換算すると…

