



給食だより

8 がつ号 / 2024



厳しい暑さが続いています。子供たちはプール遊びで元気に遊んでいます。水分補給もしっかりとって夏バテしないように朝ごはんはしっかり食べてきてくださいね。



朝ごはんの役割

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。食べ物が消化吸収されてエネルギーになり、脳を活性化し、1日を活動的に過ごすことができます。幼児期からきちんと朝ごはんを食べる習慣を身に着け、健康的な生活を送りましょう。



夏野菜を食べて体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗り切りましょう。

最近では、養殖や冷凍食品、輸入などで季節を問わず色々な食べ物が手に入り、「旬」を感じとりにくくなりましたが、食材は旬の時期にいちばん栄養価が詰まっています。旬のものを旬の時期に食べることで野菜がその体に必要な栄養素を教えてくれるのです。給食でも旬の食材を取り入れるよう心掛けています。

～今月の食育活動～

幼児クラス・・・とうもろこしの皮むき
夏野菜収穫
乳児クラス・・・野菜洗いなど



8月15日は終戦記念日です

「戦争」園児の親はもちろんのこと保育士でさえ戦争を知らない世代になりました。戦後の貧しさやひもじさは昔の話で、この豊かな時代では食べ物がどこでも買えたり、嫌いなものは残す、というのが当たり前になっています。毎日の食事に感謝すること、平和の尊さや命、食べ物を大切にする心をもっていただきたいです。

この日の給食は「すいとん」を提供します。青森地方から岩手県北部にかけて伝わる郷土料理でもあります。戦時中はおなかを満たすため、主食の米にかわる代用品として小麦粉をこねたものを「すいとん」の名をかりた料理が作られました。給食で提供している「すいとん」は、米粉もまぜて作るのもちっとしています。野菜もたっぷりです。食べ物に感謝し、残さず食べてもらえると嬉しいです。



キッズルームこっこ保育園