

給食だより



睦保育園 2024. 7. 25

不安定な天候が続いています。
6月から季節の恵みを感じながら梅をもいだり、梅を洗ったりして梅とふれあい、梅シロップと梅干し作りをしました。
7月にはとうもろこしの皮むき、梅干し作りを使う材料の赤紫蘇の葉を枝から取り外したり…食材と関わることでその食べ物が身近に感じられるようです。



ばら組 ~梅干し作りの中で~
赤紫蘇の葉を取りました。
葉っぱを取りながら「みかんの匂いする」「これ、ふりかけの匂いだよ」と気づいたお友達もいました。赤紫蘇の葉を食べる虫を見つけたり発見の連続でした。



赤紫蘇液に梅酢を注ぐと、どんな色になる？くすんだ赤色が鮮やかな赤に変わり、「わーっ！」と喜んだり「え？」と驚いたりしていました。

気をつけて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



ひまわり組
おやつのとうもろこしの皮むきに挑戦。
1枚1枚皮をはがしたら中にはきれいに並んだトウモロコシ。ひげもきれいにとってくれました。



旬の夏野菜はパワーが沢山詰まっています。
・体の余分な熱を取る。
・ビタミン、ミネラルが豊富。
・汗で失われるビタミンやミネラルを補ってくれる。



生活のリズムを整えよう！

子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て、起きて、朝食はしっかり目覚めてから食べる。日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすいたことを感じることでできる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。



就寝・起床



食事



元気に遊ぶ



お腹のすきを感じて食事