

給食だより

ちどり保育所 令和4年7月29日発行

暑い夏がやってきました！

日に日に暑さが増してきました。

夏バテ・熱中症に気をつけていきましょう。

【夏バテ予防】

① 食事は量より質を考えて摂る

食欲がなくても1日3食のリズムは崩さず、消化の良いものをバランスよく食べましょう

② ビタミンB1を補給する

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。ビタミンB1を多く含む食品（豚肉・大豆・うなぎ・ほうれん草など）は、にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります

③ 疲労回復にはクエン酸を摂取

クエン酸（レモン・オレンジ・梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう

④ 新鮮な夏野菜をたっぷり摂る

太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、ビタミンが豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、意識して緑黄色野菜を摂りましょう

⑤ 冷たい食べ物はほどほどに

アイスクリームやジュースなど、甘くて冷たいものを摂りすぎると食欲低下につながります。過度な摂取にならないように気を付けましょう

⑥ 規則正しい生活をする

規則正しい生活と適度な運動を心掛け、睡眠も十分にとって疲れをため込まないように、生活リズムを保ちましょう

食育の日

今月の食育の日は『食事のマナー』について様々なマナーをO×クイズにして考えました。詳しくはHPをご覧ください。

【さくら組】「同じお皿のごはんばかり食べるのはいい事かな？」と聞くと「ぶぶー！」「ダメだよ～こっちもこっちも食べないと」とジェスチャーを交えて教えてくれました。『肘について食べたらだめ、椅子にすがって食べたらだめ』などマナーの良い悪いをしっかりと理解できている様でO×クイズは見事、全問正解でした！

【きく組】クイズの前に「お家や保育所でご飯を食べる時『お皿持とうね・箸でつまんで食べようね』などと注意された事ないですか？」と聞いてみると「ないない～」と自信満々！クイズの様子はHPをご覧ください。

【ふじ組】マナーのクイズは他のクラスに続き全問正解！どうしていけないのか理由まで答えてくれました。クイズ後には箸を持つ練習もしました。人差し指と中指をぴったりくっつけ曲げたり伸ばしたり…この動きがスムーズにできるようになると箸を上手に動かせる事に繋がります。道具が無くても簡単に取り組める指の運動です。継続して練習していきましょう。



しそジュース作り

7月5日 さくら組がしそジュース作りをしました。

しその葉を見て「たくさんあるねえ～」「これがジュース？」と言いながら1枚1枚ちぎりました。鍋に入れ湯がいていくと紫色だった葉がみるみるうちに緑に！「色がちが～う!?」「なんで？」と不思議そうに鍋を覗き込んでいました。

クエン酸を入れ淡い紫色から鮮やかなピンク色になると「お～！」「ピンクになった！すごーい！」とまたまた不思議そうに覗き込みました。完成したジュースは、たくさん汗をかいた日に「すっぱい！」と言いながら飲んでいました。

夏野菜収穫

なす・ピーマン・きゅうり・オクラ…夏野菜が続々と収穫

されています。各クラスで調理したり、給食に入れて提供しています。さくら組は目の前で茹でて『オクラのごま和え』を作り食べました。自分たちが育てた野菜を調理して食べる！茹でている間も「いい匂いする～早く食べたいねえ」と言い、食べるのがとても楽しみな様子でした。

「グツグツしてる！」「おいしそう！」「収穫したピーマン・トマト・ナス・きゅうりでヘンな顔!？」



食の伝統文化を大切に

「ふじ組」

七タにはそうめんを食べると言われています。その由来は中国から伝わった伝説で『索餅（さくべい）』という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七タにはそうめんを食べるようになったと考えられています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあるそうです。保育所では、そうめん汁にして食べました。



お楽しみ会

7月28日 1年生を招いての夏のお楽しみ会がありました。給食では、【カツカレー、小松菜のかみかみサラダ、スイカ】を提供しました。小学生になり、ひとまわり大きく成長した子どもたち！給食もたくさん食べてくれて頼もしく感じました。



先日、出雲の韓電神社に行ってきました。山道を歩き、石段を登ると二つの大きな岩！その間を通り抜けると神社が現れます。苦勞した分ご利益がありそうです♪ 大屋
ひまわりが終わり、パイナップル刈りという植物に植え替えをしました！あじさいも挿し木にしたので、今年こそつきますようにと願いながら水やりをしています♪ 中谷

