

# 給食だより

## しそジュース作り(さくら組)



煮ると葉っぱの色が変わった！

じめじめ暑いこの時期にピッタリな、しそジュースをさくら組さんと一緒に作りました！朝の活動で葉を茎からちぎる工程を子どもたちにお願ひしました☆しそジュース作りはまるで実験!?のように葉の色が変わったり、液体の色が変化するので鍋を囲んでみんなで色の変化や香りを楽しみました♪入れるお砂糖を見せると、「いっぱい！！」と子どもたち。



「なんだか飲みすぎると虫歯になりそうだよね…ジュースを飲んだ後はどうしたらいいかなあ？」と聞いてみると、「歯磨きをする！！」と子どもたちから100点の答えが返ってきました♪とはいえ、できたジュースは、市販のジュースに比べるとお砂糖控えめなジュースなので「すっぱい！」と感じた子もいましたが、喜んで飲んでくれました♪

## お手伝いできるよ！！

うめ組からふじ組のお友だちが野菜の下ごしらえのお手伝いをしてく

れます！玉ねぎ、人参の皮むき、ブロッコリーの房分け、しめじの傘割り、ピーマンの種取りなどが主ですが指先を使うので、手先の器用さが向上したり、食材に触れることで親しみを感じ、食べる意欲にも繋がります♪



うめ組



さくら組



きく組



ふじ組

お手伝いをしてくれた日は、出来上がった給食から自分がお手伝いをした野菜がどこに入っているか探す姿も見られます♪実は良いことづくめの食事のお手伝い。レタスちぎりやトウモロコシの皮むきもお勧めです♪

## こどもの低血糖にご注意を！

“低血糖発作”ときくと、糖尿病などの疾患がある方に起きるイメージが強いかもしれませんが、実は夏の暑い時期に幼児も引き起こしやすいとされています。気付くのが遅れると命にも関わり大変危険です。

日中たくさん遊び、そのまま夕飯を食べずに寝落ちしてしまったりは特に注意が必要です。子どもは一回の食事量が少ないので、捕食で補いましょう。チョコや飴は一時的に血糖値が上昇しますが、持続性がないため、お芋やおにぎり、せんべいなどがお勧めです！

**低血糖症状の進行**

血糖値 3.0mg/dl以下

- 発汗
- 不安
- 動悸(どうき)
- 脈が速くなる
- 手足がふるえる
- 顔が青白い

- 頭痛
- 目のかすみ
- 空腹感
- 眩気
- ぼんやりする

- 意識を失う
- けいれん
- 昏睡状態になる



## 野菜クイズをしたよ！

野菜に関する〇×ゲームと夏野菜のシルエットクイズをさくら・きく・ふじ組で行いました♪〇×ゲームはお題が難しかったので、戸惑う様子もありましたが、クラス別に行ったシルエットクイズは、みんな手を挙げてしっかり答えてくれました♪



先日娘が結婚しました。嬉しく思う反面、相手の家族になったんだなあ～と少し寂しい気持ちになりました。幸せになってほしいです♪橋岡

春から夏にかけて、子どもと磯遊びをしに畳ヶ浦に行くのですが、何歳になってもあのトンネルが恐いです。。

中谷