

令和3年8月 こども園もものき



きゅうしょくだより



8月の食育テーマ

《たくさん食べて夏バテを予防しよう!》

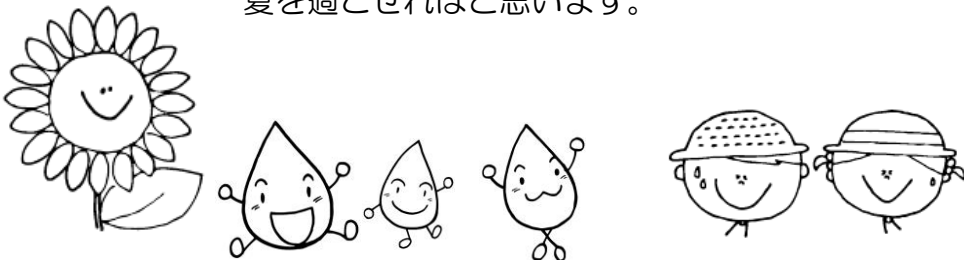
今年も畑で子どもたちが育てた夏野菜が収穫できています。採れたて新鮮野菜は、茹でたり炒めたりして、みんなで味わいました♪
8月も収穫するたびに楽しみたいと思います。
給食では、夏野菜を多く取り入れたり、プラムやスイカなどの旬の果物を取り入れたり、夏を意識した献立にしました。
暑さで食欲が落ちる夏ですが、たくさん食べて乗り切りましょう!



★熱中症を防ごう!★

これから本格的に訪れる夏! 照りつける太陽と真っ青な空の下、まだまだ暑い日が続きます。1年の中で最も暑いこの季節、子ども達はプールや水遊びを楽しんでいます、その中でもこまめな水分補給は欠かせません。

熱中症は軽度のものから命の危険に関わる状態まで、さまざまです。適度な水分補給をこども園では行っていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けて頂き、楽しく夏を過ごせればと思います。



3つの食品群のお話



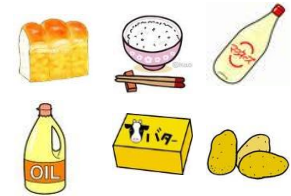
① 主に体の組織を作るもの【赤の仲間】

筋肉や内臓、皮膚など、体を作る材料となるたんぱく質、骨を作るカルシウムなどが含まれます。
子どもの体を大きく成長させるために、欠かせません。
例えば・・・
肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズ等



② 主にエネルギーになるもの【黄色の仲間】

炭水化物や、脂質と呼ばれるもので、体を動かすエネルギー源になります。
例えば・・・
ごはん、パン、砂糖、芋類、油、バター、マヨネーズ等



③ 主に体の調子を整えるもの【緑の仲間】

色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜や果物など。ビタミンや食物繊維が含まれます。
例えば・・・
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レタス、椎茸、バナナ、みかん等

