



給食だより



2021年8月 松ヶ本認定こども園

夏は暑さで食欲がなくなることがよくあります。子どもの1回に食べる食事量が大人と比べて少ないので食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。暑い夏は十分な栄養と睡眠で体調管理をし、夏バテ予防をすることが大切です。

8月31日は

「野菜^や(8)さ(3)い(1)の日」です!

野菜ごとに含まれる栄養素の種類は違いますが、主な栄養素として、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれており、これらの栄養素は体の調子を整える働きがあります。



野菜を食べるといいことたくさん!



腸の調子を
整える



肌の調子を
整える



筋肉を作る
のを助ける



鉄分の吸収
を高める



神経の働き
を助ける



骨を作ったり、
作るのを助ける



野菜、どのくらい食べたらいいの?



火を通した野菜

生の野菜



かたて
片手に
やま
山もり



りょうて
両手に
1ばい



※1回の食事で食べる量。参考「塩山式手ばかり」(山梨県甲州市)

★野菜を食べやすくする工夫★

食べなくても食卓に出す
食べる機会をつくり大人
が美味しそうに食べてい
る姿を見せましょう



食べやすい味付けに
食べ慣れている味付け、
好きな味付けから挑戦
しましょう

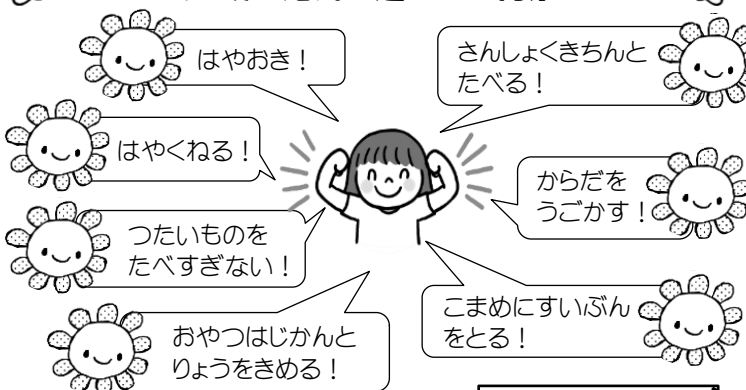
簡単なお手伝いをする
洗うなど、簡単なこと
から挑戦しましょう

好きなおかずに加える
ハンバーグやカレーなど
に加えてみましょう

切り方を変える
繊維を断つことでやわら
かく、苦味は繊維に沿って
切ることで軽減されます

彩りよく盛り付ける
見た目がカラフルだと、
食欲も高まります

☀️ 夏を元気に過ごすお約束!



はやおき!

さんしょくきちんと
たべる!

はやくねる!

からだを
うごかす!

つたいものを
たべすぎない!

こまめにすいぶん
をとる!

おやつはじかんと
りょうをきめる!

できたらひまわり
をぬってね ♪

☐お子様と一緒に読んでみて下さい

給食室
より

育てて、食べる体験

暑さの中、こどもたちに負けず元気なのが、園庭で育つ野菜たちです。今の時期はオクラやきゅうり、なすやとうもろこし、トマトなどがよく採れていますよ。子どもたちが「採れたよ♪おいしく作ってね!」と嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。収穫した野菜は新鮮なうちに調理し、給食の時間にみんなで美味しく頂いています。自分たちで育てた採れたて新鮮な野菜は格別なようです。季節を感じながら収穫の喜びや食べ物への関心、感謝の気持ちが育まれ、毎日の食事が楽しくなればいいなと思います。