



# 8月 給食だよ!

うずも保育園  
令和元年7月31日

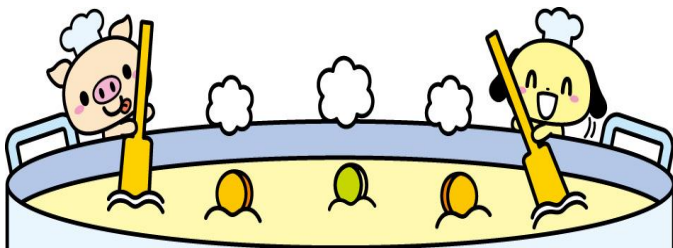
すいかの美味しい季節になりました。暑い日が続きますが子どもたちは毎日元気にお友達と遊んでいます。園庭で育てているなすやトマトを年長さんが収穫して給食室へ届けてくれます。収穫したてのトマトは甘くてとても美味しくみんな残さず食べています。



冷たい物とり過ぎていませんか?



夏になると、おなかの調子が悪くなる子供が増えます。消化吸収能力が未発達なので、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は、とり過ぎないように食事やおやつの時など時間を決めてとるようにしましょう。



## 野菜をたくさん食べましょう

給食でも様々な種類の野菜を取り入れるように心がけています。小さい頃から野菜を食べる習慣を身につけることは将来の生活習慣病の予防にもつながります。新鮮な野菜はそのままでも美味しいので、手間をかけることなく野菜本来のおいしさを味わえます。ぜひご家庭でも野菜を取り入れましょう。



子供と一緒に作ってみましょう

- 7月にすいかポンチを作りました。手作りおやつは子供達にとって素材や食べ物への興味につながります。どのような食材を使ってどのようにおやつを作るのかを見たり体験したりすることで、食べることの楽しさや栄養についての関心を高めることができます。



## 子どもの発育に欠かせないカルシウム

カルシウムが小魚や牛乳に多く含まれて入る事はよく知られていますが、ひじきやわかめなどの海藻に含まれるカルシウムは少量でも体内に吸収される効率が大変すぐれています。海藻には、この他にも色々種類のミネラル・食物繊維も含まれているので、子供の食事に積極的の取り入れたいものですね。



子供達はみんなフルーツが大好きです。すいか、メロン、オレンジ、なし、桃など冷やして食べるととっても美味しい時期です。ビタミン、ミネラル、水分も豊富で夏のおやつにはぴったりですね。

