

7月

給食だより

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して冷たい飲み物を飲んでしまいがちですね。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子供たちには麦茶やほうじ茶、水分の多い果物、スイカなどを与え、冷やし過ぎにはくれぐれも注意しましょう。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

バランスよく
たべましょう

小麦粉100g/バター60g/卵2個/砂糖100g
牛乳50cc/ベーキングパウダー4g
バニラエッセンス適量

- ①卵2個を卵黄と卵白に分け、卵白に砂糖を加えしっかりと泡立てる。
- ②溶かしバター、卵黄、牛乳をまぜ合わせ小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。さっくりとまぜ合わせ、バニラエッセンス適量をいれる
- ③生地を容器に流し入れ、170℃に予熱したオーブンに入れ15分程焼き、焼き色が付いたらフワフワぐりとぐらのカステラの出来上がり!



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★

毎日のこんだてをかくにんし、ごはんわすれがないようにおねがいします☺
6月から9月までは、衛生面を考慮して残った白ごはんは園の方で処分します。