



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2021年 7月号

蒸し暑い日が多く、体力が奪われやすい時期です。食欲も衰えがちですが、水分ばかりでなく、しっかり食事をとって夏バテ対策をしたいですね。栄養バランスに気をつけ、こどもたちの食欲が増進するような給食を提供したいと思います。



行事食

* 7月7日 *七夕

給食:七夕ちらし寿司・冬瓜の炒め煮・そうめん汁・西瓜

おやつ:お星さまメロンパン



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムも豊富に含まれています。疲労回復効果のあるスイカもおすすめです。旬の食材を上手に取り入れながらクールダウンをしましょう。

6月の食育活動報告

かめ・らっこ・ペンぎん組 野菜に触れよう

園庭で栽培している野菜を知ってもらうため、ナスとピーマンに触れてもらいました。先月の食育で野菜を手にとることができなかった子も野菜を手にとってくれ、全員が野菜に触れることができました。園庭のナス・ピーマンの苗が実をつけた時に興味を持ってもらえたらうれしいです。

ペンぎん組 歯にいいおやつ・悪いおやつについて

歯にいいおやつ（ヨーグルトやフルーツなど）と悪いおやつ（あめやチョコレートなど）の違いについてお話をしました。悪いおやつも時々食べてもいいという事、食べたあとはしっかり歯磨きをすることでむし歯を防ぐことができることを伝えました。みんな静かに話を聞いてくれ、質問にも大きな声で答えてくれました。

まんぼう・いるか・くじら組 飲み物に含まれる砂糖の量について

カルピスウォーター、アクエリアス、ミルクティーのペットボトルにそれぞれ実際に含まれている量のグラニュー糖を入れて子供達にみてもらいました。たくさんのお砂糖が含まれているので、一度にたくさん飲まないようにすること、飲んだ後は歯磨きをすることでむし歯を予防できるという話をしました。どの飲み物に一番お砂糖が入っているかな?の質問に、ほとんどの子が正解することができました。(正解:カルピス)



5月に植えたナスとピーマンの収穫を7月から行います。とれた野菜は給食室で調理し、みんなで食べる予定です。おいしいナスとピーマンがとれますように…

