

7月の給食だより

平成30年7月1日
くもぎ保育園

梅雨が明けず毎日、ジメジメと蒸し暑いですが子どもたちは元気いっぱい楽しんで、給食もモリモリ食べています。

今月からは楽しみにしていた水遊びの始まりです！水遊びでは冷えた身体を温めるために、いつも以上にエネルギーを使い体力を消耗してしまいます。朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



☆今月の目標☆

- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう
- ◎ 手を綺麗に洗いましょう
- ◎ 背筋を伸ばして食べましょう

夏の疲れをとって元気に遊ぼう！

- ① 早寝・早起きで生活のリズムを作ろう
- ② 1日の始まりの朝食をしっかり食べよう。
- ③ 疲労回復には良質なタンパク質、ビタミンB・Cを摂りましょう。
*タンパク質・・・たまご・肉・魚・大豆など
- ④ ビタミンB・Cを摂りましょう。

*南瓜・トマト・ピーマンなどの野菜や果物など

☆夏は気温が高く疲れやすいので食欲も落ちてしまいますが、夏こそしっかり食べないと元気に過ごせなくなってしまいます。食べやすいものを考えたり、部屋の温度調整を考えて暑い夏を乗り切りましょう。



土用の丑の日

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏バテしない」という民間伝承をヒントに、江戸時代のうなぎ屋さんが始めた「土用の丑の日」は、栄養的にも理にかなったものとして今に伝えられています。スタミナ食材として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材といえます。

保育園では20日にウナギを食べる予定にしています！ウナギパワーで暑い夏を乗り切りたいと思います!!

