



食育だより



2024.8

ニチイキッズぐし保育園

いよいよ夏本番です!

・気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声、真夏の日差しがキラキラと照り付ける日が続いています。
 熱中症を予防する為にも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。
 外出時は帽子をかぶる。冷やしたタオルを首に巻く。など工夫が大切です。



冷たいものを取りすぎていませんか?

夏になると、お腹の調子が悪くなる子どもが増えています。消化吸収能力が未発達なところが、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ることがあります。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気を付けることも大切です。



～こまつなの納豆和え～

◎材料(子ども5人分)

- ・こまつな 60g
- ・にんじん 32g
- ・もやし 24g
- ・コーン(冷凍) 12g
- ・ひきわり納豆 32g
- ・醤油 4.8g
- ・みりん 4.8g
- ・ごま油 1.2g

◎作り方

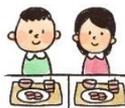
1. こまつな、にんじんは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。
2. コーンは茹でる。
3. 納豆、しょうゆ、みりん、ごま油を合わせる。
4. 1、2に3を加え、よく和える。



7月の食育の様子

12・18日に給食試食会を行いました。子どもたちは普段とは違う環境での給食時間でしたが、お父さんお母さんに好き嫌いをなく食べている姿を見せてくれていました。23日には、プール開きに際して“スイカ割り”を行いました。とても大きなスイカでしたが、子どもたちの力でヒビをいれることができました

給食試食会



たくさんのご参加、
 ありがとうございました♪

スイカ割り

