



8月号

☆今月の目標☆



梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番！ですね。花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけてください。

★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

- なす・かぼちゃ
 - おくら
 - 枝豆
 - ピーマン
 - レタス
 - トマト
 - きゅうり
 - とうもろこし
 - とうがん
 - すいか
 - メロン…
- などがあります。

★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、きゅうり、ミニトマト、トマト、ナス、オクラ、ピーマンは、給食で食べています。枝豆もそろそろ収穫です。



夏を元気にすこすポイント

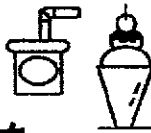
な んでも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに…

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

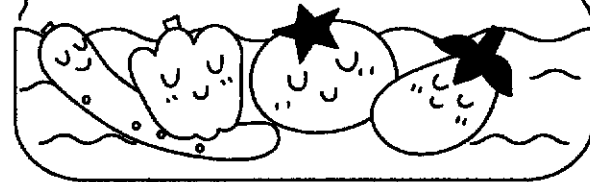


じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



菜園で大収穫！！

先月は、じゃが芋掘りをして、じゃが芋大収穫！他にも、ミニトマトやナスキュウリ、オクラ、ピーマンなどをまだまだ収穫中です。

収穫した野菜は、クラスで担任の先生が調理をしたり、給食と一緒に食べたり、調理保育で使ったりと、育てて食べるまでの流れを経験することができています。今月は、ゴーヤや枝豆も収穫できそうです。



お手伝いできるもん

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。

お手伝い活動の目安

- ★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
- <3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
- <4歳児>自分の分の、食事の盛り付け
- <5歳児>家族みんなの盛り付けと配膳

★園でも、お当番活動で、盛り付けや配膳を行っています。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



★調理保育★

先月25日に、らいおん組さんと調理保育を行いました。菜園で育てたトマトとナスを使った「ミートソース」と「大根とツナのサラダ」を作りました。今年はミニトマトだけでなく、大玉のトマトも収穫できたので本格的なミートソースになりました。

皮むきなどの下準備や、ナスやトマトなどの野菜を切ったり、材料を炒めたりしました。

初めての包丁を使った調理保育でしたが、みんな慎重に、上手に切っていました。とてもおいしく大成功でした！

また、27日はばんだ組さんの初めての調理保育で、「餃子の皮ピザ」を作りました。餃子の皮にケチャップをぬり、その上にトマトやピーマン、ツナ、チーズなどの具を好きなようにのせてホットプレートで焼きました。

ばんだ組さんはピーマンが嫌いな子が多かったのですが、菜園で野菜を育て、自分で調理して食べてみると、苦手でも食べられるようになる子がたくさんいました。

自分で作るというちょっとしたきっかけで、好き嫌いがなくなったり、調理や食事の楽しさを知り、興味が広がるといいなと思います。

(※調理保育の様子は、7/25、7/27の給食ブログ、園の写真館をご覧ください)

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 曜日 (Day). Rows include items like ハムチーズトースト, ごはん, サラダ, etc.

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 曜日 (Day). Rows include items like 枝豆ごはん, ごはん, タコライス, etc.

今月の予定
*3日: 夏を楽しむ会 (幼児: 流しそめん)
*24日: お誕生日会
*31日: 防災の日メニュー (引き渡し訓練)

※献立は都合により変更になる場合があります。
<平均摂取量> 幼児: 610Kcal 乳児: 553kcal