



7月 給食だより

2025年6月30日

ひまわりやすにしこども園

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさんの汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。園でもこまめに水分補給を心がけています。ご家庭でも体調管理をしっかりしていきましょう。

カルシウムのお話

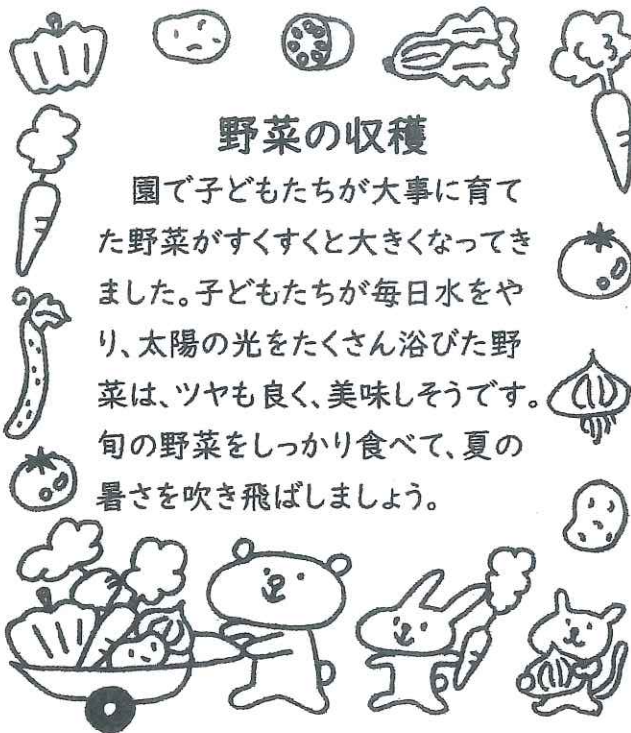
カルシウムの代表と言えば牛乳ですが、カルシウムが豊富なだけでなく、体に吸収されやすいものです。たんぱく質も骨・歯の大切な材料です。

日光に遊び、運動をすることにより刺激をあたえ丈夫な骨・歯が作られます。



野菜の収穫

園で子どもたちが大事に育てた野菜がすくすくと大きくなってきました。子どもたちが毎日水をやり、太陽の光をたくさん浴びた野菜は、ツヤも良く、美味しそうです。旬の野菜をしっかり食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。



かたつむり



子どもたちが給食室に、カタツムリのエサになる「くず野菜」を取りに来ました。

「給食先生、かたつむりのごはんくださ〜い」

「きゅうりやにんじん、きゃべつの葉っぱをちょうだい」

とかわいい声で来てくれます。給食室は園児さんのかわいさで癒される毎日です。



〜給食室より〜

ゆり組…7月にはクッキングを行う予定です。

・じゃがいもの皮をピーラーでむく・玉ねぎの皮をむく・枝豆のさやをはさみで切る など…子ども達がさやを切った枝豆は、おやつで登場する予定です!!様子は、また来月お伝えします。