

だんだんと暑い日が増えてきました。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。暑いと清涼飲料水やアイスなどつい食べすぎてしまいがちですが、糖分をたくさん含んでいます。摂り過ぎるとかえって体を疲れさせてしまい逆効果です。摂り過ぎには注意しましょう。十分な睡眠とバランスの摂れた食事、特に朝ごはんをしっかり食べ、これからはじまる夏を満喫しましょう。

とうもろこし皮むき

食育では、6月～8月にかけ全クラスが皮むきに挑戦し旬の野菜に触れます！思った以上に力のいる作業なのでちゅうりっぷ組は保育士と一緒に頑張ってみました。ゆり組は「黄色い実が見えた！」と大喜び。たくさんのヒゲにも興味津々でした。3時のおやつでは、「甘くておいしいね！」という声もたくさん聞かれ、旬の味覚を楽しむことができました。



三色食品群 (赤・黄・緑) を知ろう！

食べ物は、赤・黄・緑に分けられます。それぞれ大切な働きがあります。子どもたちにバランスよく食べることの大切さを伝えるため、ゆり組さんは7月8月の2回にわたり給食職員による劇などを通して栄養について学びます。ご家庭でも「今日はどんな色の食べ物を食べたかな？」と、お子さんとお話しながら赤・黄・緑の食べ物を意識して、楽しく食事をしてみましょう！



エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など



体をつくるもとになる

肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など



体の調子を整えるもとになる

野菜、果物、きのこ類など



園の給食の展示の上にも**3色ボード**があります。

今月の行事食

★7/7セタメニュー

天の川めん



★星空ゼリー★
(おやつ)

オクラサラダ

お星さまポテト

天の川に見立てた米粉麺の上に星型人参とオクラを飾り、星空ゼリーは夜の星空をイメージしました★星に願い事をお祈りしましょう！



6月のおやつ

あじさいゼリー

かたつむりクッキー



「きれいな色！」「あじさいみたい！」という声が聞かれ季節を感じながら楽しく味わいました。

