

給食室の窓から

2024・8

「危険な暑さ」が続く夏本番！水分のとり方や旬の食材をとり元気に過ごしましょう！



『たくさん遊んで、しっかり食べて、ゆっくりと休みをとる』こうした生活リズムが子どもたちの成長には欠かせません。例年7月・8月は、水遊び・プールあそびが始まることで、子どもたちの食欲がぐんぐん伸びていきます。

夏が旬のナスやキュウリ、すいかは、体内をクールダウンしてくれる働きを持っています。旬の食材を取り入れて、しっかり食事を摂り元気に過ごしましょう。

また、食前や食事中に水分を飲み過ぎると、胃液が薄まり、体内の消化機能が低下、食欲減退につながることを考えられます。水分は50~60mlをこまめに飲むと良いでしょう。



毎日ごはんをおいしく食べているかな？あつい夏でも、元気に遊べる4つのコツ

- ① 夜は早く寝よう！
- ② 早起きをしよう！
- ③ 朝ごはんをしっかり食べよう！

プールは朝ご飯を食べていないと入れないのでしっかり食べましょう

朝なかなか食事にむかえない…。

起きてすぐ！よりも、起きて20~30分後に朝食を食べるようにすると、しっかりと食事にむかえます。



- ④ 保育園で元気に遊びましょう！

＊ お誕生日インタビュー ＊

今回は、ひまわり組の男の子と女の子2人でのインタビューです。2人でのインタビューは久しぶりで食べたい献立が違ったらどうしようかな？とインタビューする私がドキドキのスタートになりました。

2人に声をかけ、恒例のピンクのソファに座りインタビュースタート!!

食べたい献立決めてきた？「うん！」と2人とも頷き、顔を見合わせました。話し合ってきたの？と聞くと「うん！」何に決めてきたの？「春巻き丼！！」と息ぴったりな2人。スープは？「ABCのマカロニスープだよな？」と男の子が聞くと「うん」「サラダはマカロニサラダ」ん～？マカロニスープにマカロニサラダだとどっちもマカロニだから、違うサラダかスープに変えるのはどう？と聞くと「春雨サラダは？」と意見がでましたが、これまた春巻き丼で春雨を使っているから、どうする？と困っていたら担任の先生が、1番食べたいのは何？「春巻き丼とマカロニスープ」と2人の意見が一致！じゃサラダを考えよう。

好きな野菜は何？「キャベツ」「ピーマン」「人参」と2人の好きな野菜がいっぱいでてきました。ピーマンは春巻き丼にも入っているから、キャベツを使ったサラダはどう？と聞くと2人とも「いいよー」キャベツを使ったサラダなら何がいい？「キャベツのさっぱり和えがいいな」と意見が出たので、キャベツのさっぱり和えはどう？ともう一人のお友達に聞くと「いいよ」と答えてくれました。インタビューする前は、ドキドキしていた私ですが、2人でちゃんと話し合って献立を決めていた2人に、さすがひまわり組と成長を感じました。

☆ 8月生まれのお友だちおめでとうございます☆