

「おい〜い」

あおい保育園
給食だより
R6.8.9
通信

いよいよ夏本番！暑い日が続き、食欲が低下気味になるこの季節。冷たいものを好んで食べがちですが、夏バテの原因にもなります。暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ・よく遊び・よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



お盆

お盆には、ご先祖様の霊をまつり、「いつも見守ってくださってありがとうございます」という感謝の気持ちを込めて花や食べ物をお供えてお迎えします。



精霊馬 (しょうりょうま)

きゅうりを馬、なすを牛に見立てお盆の時期にご先祖様の霊が戻ってくるときにあの世と行き来する乗り物として作られます。

きゅうり 「迎えの馬」

ご先祖様が足の速い馬に乗って早く戻ってこれるように

なす 「送りの牛」

ご先祖様が足の遅い牛に乗ってお土産と一緒にゆっくり帰れるように

夏野菜カレー

23日はさくら組以上で夏野菜カレークッキングをします♪

《材料 4人分》

- 米・・・2合
- 豚肉・・・100g
- じゃが芋・・・1個
- 玉葱・・・1個
- 人参・・・1/4本
- かぼちゃ・・・50g
- なす・・・1/3本
- ピーマン・・・1個
- カレールー・・・4かけ

《作り方》

- ①米は洗って炊飯する。
- ②じゃが芋、人参・なすはいちょう切り、玉葱は薄切りにする。ピーマンは4等分にして細切り、かぼちゃはコロコロに切る。
- ③鍋に油を熱し、豚肉、玉葱、人参を炒める。なす、かぼちゃ、ピーマンも加え、水をひたひたになるまで加え煮る。
- ④火が通ったらルーを入れる。
- ⑤お皿にご飯を盛り、④をかける。



水分補給をしっかりしましょう！



大人は体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児では約80%と、年齢が低いほど水分の必要性が高くなります。また、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため大人以上に水分を必要とします。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは食欲を失わせ、味覚の発達の妨げとなることとなります。水や白湯、麦茶などをこまめに飲み、水分補給を心がけましょう。

1日に必要な水分量はそれぞれ年代ごとに異なります。気温や体調によっても変わってきますが、目安量は体重1kgあたり次のようになります。

新生児	50～120ml
乳児	120～150ml
幼児	90～120ml
学童期	60～80ml
成人	40～50ml

～食事からも水分補給を～
水分は汁物、ご飯、おかずにも含まれます。3食しっかり食べることで栄養補給と水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープなどの汁物が、水分だけでなくミネラル補給にもなります。



☆水分補給のポイント☆

1. こまめな水分補給

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができません。大人が時間を決めて補給を。

2. こまめに少量ずつ

汗をかいた後に一度にたくさんの水分を補給すると体がだるくなってしまいます。特に冷たいものを一気に飲むと体の中が冷え、刺激で消化能力が低下し、食欲不振を招きます。

3. 甘い飲み物は避けて

水分補給は水か麦茶がベスト。甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下にもつながり、夏バテの原因にもなります。

※子どもはのどが渇いたことをうまく伝えられなかったり、水分不足を自分で気づかなかつたりすることがあります。周りの大人が意識して水分補給を促すよう促してあげることが大切です。



はじめまして あじこです

魚をおいしくいただく！ 骨付きの魚にチャレンジ！

ばら組が、給食で骨付きのあじのチャレンジ！
大人でも骨付きの魚はめんどろだったり苦手・・・という方もおられるのでは？子ども達にどんなところが苦手なのか聞いてみると、やはり「骨が苦手・・・」と。そこで、人形を使って骨がある場所、どういう順番で食べるのか話をしました。



最初はどこから食べるんだっけ



上の身から食べるよ



次は下の身を食べて すると・・・

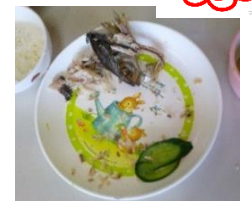
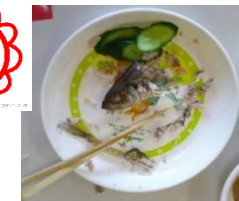
おやおや、骨が出てきたぞ！



ひっくり返さず骨をとって食べるんだよ



わ〜い 全部食べれたよ



食べ終わった骨はお皿の奥に置いておくといいよと言ったこともちゃんと覚えていてくれました
とっても上手に食べていましたよ

いざ 実食！

