



# 6月給食だよ

令和4年 6月

東戸塚らびっと保育園



アジサイの花が、ひと雨ごとに鮮やかな色になってきました。食中毒の起こりやすい季節です。園でも楽しく手洗いをできるように声をかけています。ご家庭でもお母さんお父さんも一緒にきれいになったかを見てあげてください。

## 夏の食事と栄養

・ビタミンB群を摂取しましょう



暑くなると体が疲れやすくなります。汗を沢山かくことで、水分とビタミン、ミネラルをたっぷりとるようにしましょう。

・水分補給を忘れずに

子どもは大人に比べて体が完成されていない為脱水症状をおこしやすいので、こまめに麦茶や水を少しずつ飲むようにしましょう。飲みすぎは胃や腸に負担がかかるので注意しましょう。

保育園ではミネラル入りの麦茶を推奨しています。



## きのこパワー



ご飯のお供に！

## えのき納豆

きのこはカロリーが低い低カロリー食品ですが含まれる栄養素はほかの食品に負けません。きのこに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、骨を形成するのに必要なビタミンDや疲労回復に役立つビタミンB類、カリウムやリン等のミネラルも含まれています。リンは骨や歯の形成に役立ち、カリウムはナトリウムを排出する働きがあり、低カロリーで高栄養食品です！！

えのき 30g 醤油 4g みりん 4g  
納豆 4g

- ① えのきは1cm幅に切り、水洗いをする。
- ② 鍋に入れ強火で煮る。
- ③ 水分が出始めたら調味料を入れてえのきに火をとおす。
- ④ 粗熱をとり納豆と混ぜる。

きのこが苦手な子でも

食べやすいです☆



手づかみ食べは、生後9か月頃から、1才過ぎの子どもの指先の発達のために、積極的にさせてあげたい行動です。食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや触感を体験します。保育園で手づかみ食べができるように切り方などを工夫しています。これから園で食べている姿や食育などをいろいろしていきたいと思います。

### 食育活動について

にじぐみが初めての食育活動きゃべつちぎりをしました。初めはなんだろう？となかなか手が出なかった子も恐る恐るさわってみたり、つついてみたりしていました。この日提供されたきゃべつは調理室で調理したものを提供しました。



そら組が 野菜の苗を植えました。農家さんが使っている苗を購入しました。今年、茄子胡瓜南瓜とうもろこしのを植えました。南瓜や茄子の苗には花が咲いて子どもたちが「お花咲いてるね」とみていました。栄養士が「お花が終わると実になるよ」と話すと目を輝かせていました。優しく土のお布団をかけて大きくな〜れ！とみんなで言いました。収穫が楽しみです。

