



8月給食だよ!

令和5年 8月

東戸塚らびっと保育園



いよいよ夏本番です。日差しも強くなり汗もたくさんかく季節は、夏バテや、熱中症には十分注意して、こまめな水分補給を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

夏野菜で水分補給

暑い時期は飲み物だけでなく、野菜からも水分補給していきましょう。



トマトや胡瓜といった夏野菜は水分を多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。園では、そら組が収穫した夏野菜を給食室に届けてくれているので、汁物や和え物に使用して、食べています。ご家庭の食事でも積極的に取り入れ、体の中から美味しくクールダウンしましょう。

夏バテ予防に効果的!

オクラ

オクラには栄養が豊富に含まれおり、健康に良い食材です。また様々な料理に使いやすいです。お好みの柔らかさ(目安1~2分)に茹でて、納豆に和えたり、素麺のつゆに入れるなどしておいしく頂けます。



お盆の由来と行事食

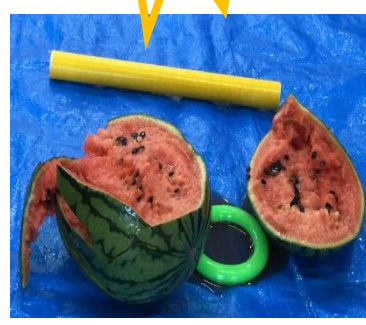
お盆は祖先の霊をまつる行事です。胡瓜や茄子に割りばしを刺して飾るものは馬や牛とされ、祖先が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。そして野菜や豆類などを中心とした精進料理を食べます。ビタミンやミネラルを多く含むので健康維持にも役立ちます。



規則正しい食事時間

大人は1日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、+1回の間食(200kcal前後)を食べるのが望ましいです。園では15時頃に食べます。おうちでも食事の時間を決めて、お腹の空く生活のリズムを身につけましょう。

7月24日に、にじ組・そら組が**すいか割り**をしました。まずは、みんなですいかを「冷たい！」と言いながら触りました。そして本番。1人1回ずつ、すいかのある場所までラップの芯でつくった棒を持って、テクテクと歩いて、「えい！」と棒を振り落としますがなかなか割れません、、、。職員が1度やってみると、ひびが入りました。「あと少しで割れる！」と再度そら組が挑戦。ついにパッカーンと割れました。「いいにおいがするー」「おいしそう」という声が聞こえてきました。自分の番ではない時も、「がんばれ！がんばれ！」と一生懸命応援していました。



ゆめ組もすいかに触れました！
ぺたぺた、つんつん♪