

6月給食だよ!

令和7年 6月
東戸塚らびっと保育園



梅雨の季節になります。気温も湿度もあがり体力も低下気味になります。
バランスの良い食事を心がけて、体力を維持していきましょう。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも体の水分量の割合が多いため、脱水症状をおこしやすいです。
運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるタイミングで特に暑くなるこれからの季節は、こまめに水分を与えるようにしましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷ましが良いです。
脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

麦茶

麦茶には、身体にうれしい効果がたくさんあります。

- * 胃の粘膜を保護して炎症をおさえる。
 - * 利尿作用があるカリウムが含まれており老廃物を排出する。
 - * 虫歯を予防する効果が期待できます、麦茶にふくまれるポリフェノールが虫歯の原因菌がつくのを防ぎます。
- ☆園では、ミネラル摂取に配慮した麦茶を提供しています。



お願い

古くなったエプロンや給食の時に使う口ふきタオルは、新しい物と交換をお願いします。
湿度が高い季節になりますとカビが発生しやすくなります。
持ち帰ったエプロン、タオルは早めに洗濯をお願いいたします。

給食試食会のお知らせ

6月21日土曜日に給食試食会を予定しています。日頃から出汁を生かした和食のメニューを中心に献立を作成しています。
お子さんが日頃食べているメニューを提供します。

- * ご飯
- * 冬瓜のひき肉あんかけ
- * ほうれん草の白和え
- * 味噌汁
- * マカロニきな粉

を予定しています。

お楽しみに!



6月の給食風景と食育活動について

苦手な物がある子どもは、見た目でも嫌がる事もありますが
保育士の声掛けで少しずつ食べられるようになってきました。



5月29日ににじ組、そら組がそら豆をむく食育をしました。
固いそら豆の皮はなかなかむくことが難しかったのですが、保育士と一緒にむいて
上手におけていました。そら豆の中は、絵本のそら豆くんのベットで見たように
ふわふわで柔らかいなことを知りました。
むいたそら豆は、午後間食でおいしく食べました。

