



8月 給食だより



たくさん運動☆たっぷり休み☆水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。

夏祭りやプール、レジャーなど、子どもたちの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



五感を感じる体験をしましょう！！

8月は、夏野菜が多く出回ります。旬の夏野菜は栄養価が高く、水分も多く含み、水分補給にも役立ちます。また彩りもきれいで、子どもたちの五感を養うには、よい食材が揃っています。五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして、脳の発達を促します。食べることはもちろん、家庭菜園での収穫や調理を手伝うことで食材に触れ五感を刺激する体験となり好奇心旺盛な子どもたちにとっては、とっても楽しいものになります。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味を心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

視覚
見る 目
それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。

聴覚
聞く 耳
シャキシャキ、サクサクなど、食べた時の音を聞いてみましょう。

嗅覚
香りをかぐ
香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かを当ててみましょう。

触覚
触る 手
表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。

味覚
味わう 舌
「あまい」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。

家庭菜園の収穫体験で・・・



家庭での収穫体験ができる場合は、子どもたちに「生きる命」と

「育てる命」に感謝すること体験させる機会にもなります。

子どもたち自身は、食材によって育ててもらって「生きる力」それと同じように、自分たちも野菜を通して、「命を育てる」ことができます。食を通して、それぞれの命に感謝する大切さを話し合ひましょう☆



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑い夏は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たい飲み物ばかりをとると胃腸の機能が落ちて、食欲が無くなりがちに。食欲が無くなり食事が摂れなくなると、塩分はもちろん、エネルギーなど栄養素が入ってこなくなり夏バテしやすくなります。そうならないように、胃腸の働きを良くしておくことが大切です。冷たい物の摂り過ぎに注意して元気に楽しく夏を過ごしましょう。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



梅干し



毎月19日は食育の日
旬の食材を知って美味しく食べよう！

夏バテ防止に最適な食材。

梅干しに豊富に含まれたクエン酸が疲労や食欲不振を回復させてくれます。また、梅干しは塩分補給にもピッタリ！夏場は汗を沢山かいて大量の塩分が汗と一緒に流れ出ていってしまい塩分不足になりがちです。梅干しだけで食べてもいいですが、梅干しを取り入れた料理も色々あります。お料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。