

給食だより

白岡(高岩・西・千駄野)保育所
令和5年8月発行

夏本番、暑い日が続いています。園ではそんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。

暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと、体の調子が崩れやすくなっています。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。



好き嫌いはどうしてできるの？

食べ物を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときに母乳しか飲めなかった赤ちゃんが、色々な食べ物を食べられるようになるには、食べ物との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。とはいっても好き嫌いを克服するのが難しいと思っている保護者の皆様も多いのではないのでしょうか？

今回は苦手な食べ物を食べやすくする工夫をご紹介します！

●調理法を変えてみる

煮る・焼く
炒める・茹でる

●小さく切る

食べられるようになったら徐々に大きく

●味付けを変える

マヨネーズ・カレー
ケチャップ



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



★食育レポート★

コロナで中止していたクッキングを今月から再開しました。トウモロコシの皮むきと夏野菜カレーの準備をお手伝いしました。真剣な表情で、ゆっくり丁寧に茄子の皮をむき、なすはいちょう切り、人参は賽の目切りにしました。さくら組さんがお手伝いをしてくれたので給食のカレーはいつもよりもおいしく出来上がりました。次は秋ごろにクッキングを行う予定です。

