

給食だより7月

本格的な暑さに備えましょう

暑さが日ごとに増しています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えましょう。

7月の献立

7日は『七夕集会』に合わせて『鰻の変わり井 天の川サラダ 短冊スープ メロン』3時のおやつは『キラキラクッキー』です。幼児組が考えたメニューは、黄組『ケチャップスパゲティー 豚しゃぶサラダ わかめスープ メロン』緑組『おにぎり 鶏肉オープン焼き 野菜味噌汁 すいか』です。緑組の保育士から「私たちもメニュー考えたいです!!」とリクエストされたので今月から色々な先生の考えたメニューも入れています。今月は、緑組の担任海老名先生『元気いっぱい夏野菜カレー オクラ磯和え コンソメスープ すいか』彩香先生『わかめごはん 鮭の味噌揚げ うまっこりー 豚汁』です。夏野菜がたくさん出回ります。『夏野菜カレー』とうもろこしの皮むきひげとりも体験してほしいので『コーンご飯』『コーンのかき揚げ』『コーンシチュー』『鰻の変わり井』その他サラダやスープに入ります。とうもろこし多めの給食になっています。

果物は前半、メロン、後半すいかになります。から揚げしてたれに漬けた鰻をコーンと炊いたご飯にのせる『鰻の変わり井』さっぱりと食べられる『ツナトマトソーメン』『ネバネバ3兄弟丼』新メニュー『味噌カツ』を加えました。千切りした豚肉に甘味噌を絡めてパン粉をつけてスチームコンベクションで中はしっとり外はパン粉でからりと仕上げます。非常訓練に炊き出しをします。アイラップにお米を入れて園庭で炊飯します。各クラス考えて味付けごはんにします。『いろいろごはん』『フライドチキン』園では子どもが食べやすいように手羽中を使用します。この日は手で食べられるように、付け合わせはスティック野菜にしました。『手づかみ給食の日』です。

7月のお手伝い

とうもろこしの皮やひげを取るお手伝いを用意しています。緑組は18日の『お楽しみ会』に夕飯に食べる『カレーライス』を作るために5月から6月は給食のカレーの前日に、野菜の皮むきをしてカレーの大きさに包丁で切る練習をしています。回を重ねるごとに皮むきと包丁使いが上手になり子どもたちの顔が自信に満ちてきています。

メロン切りの見学・野菜の回覧

給食室の配膳台をステージにして調理の先生が『メロン』を丸ごとから、実際に子どもたちが食べるサイズまで切るというライブを開催しています。ホームページの保護者専用で写真は随時アップしています。子どもたちは実際のメロン丸ごとを触り丸ごとから半分に切るところを見ると歓声と驚いた表情が見られます。種を取るところもとても興味深く見学しています。メロンは皮をむいて全部食べられるようにして提供しているのですが、子ども達はメロンの皮に近い身を皮と思って食べない子もいるのですが『メロン切りライブ』で調理の先生から「皮をむいて切ります」と説明されてからは、「メロンを残さずに食べられるようになりました。」と保育士から報告がありました。今後は『スイカ切りライブ』が控えています。季節の野菜は切る前の形でクラスに回覧しています。実際に見てから食べると、興味を持って食べてくれるという報告もありました。これからも子ども達が楽しく、食べることが大好きになる事を考えていきます。

知って得する

食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

子どもの水分補給は水か麦茶で！



令和7年7月1日



日の基保育園