

給食だより8月

みんなで一緒に食べよう～食卓で育つ心と身体～

食卓は、栄養を摂取するためだけの場ではありません。一緒に食べている親の愛情や、保育園では友達や先生との会話も同時に食べているのです。供食（一緒に食べる）することは多くの利点があります。特に子どもにとっては、大人が手本となって食事のマナーを身につける大切な場にもなります。

一緒に食べるとどんないいことがあるの？

★楽しく食べてコミュニケーション能力アップ

保育園では、給食を食べながら『これなあに？』『どうやって作ったの？』など食べ物話題が食卓で聞かれます。『お口の中の食べものが無くなってから、話そうね』と先生が優しく注意します。家庭では、今日1日の出来事をお母さんやお父さんに報告していませんか？日常の食卓で繰り返されるこんな場面で自然にコミュニケーション能力が育ちます。

★規則正しい時間にバランスよく食べられる

1人で食べると、好きな時間に好きな物だけ食べることになりがちです。時間を決めてみんなで食べると、自然に食欲もわいてきます。

★食事のマナーを伝える『場』としての食卓

『いただきます。ごちそうさま』など食事の挨拶、箸の使い方や、お茶碗の持ち方など、気持ちよく食事をするためのマナーを大人が手本となって伝える事が出来ます。

8月の献立

8月の献立は、子ども達が皮むきお手伝いをしてくれたコーンのメニューが続きます。27日は沖縄県のメニューです。『タコライス マッシュポテト モズクの味噌汁 すいか』3時のおやつは『黒糖アラガサー（黒糖蒸しパン）』です。

8月は給食室も交代でお休みをいただきます。クラスメニューはお休みさせていただきます。

知って得する 食の知恵袋

野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養

トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

令和7年8月1日



日の基保育園