



モグモグだより

至誠会保育園
平成 27年7月24日 発行
No.32栄養士 河野

夏本番です！！

ジメジメとした梅雨も明け、日に日に暑さが増し、本格的な夏がやってきました。
保育園では、毎日元気に遊ぶ子どもたちの声が響き渡っていて、毎日パワーをもらっています。
気温が上昇し、冷たい食べ物を多く摂りがちですが、食欲低下や下痢、夏バテなどの原因となるので摂りすぎには気をつけましょう。また、室内でも熱中症にかかることがあるので、こまめに水分補給をし、しっかりと食事と睡眠をとって、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

もぐもぐアルバム

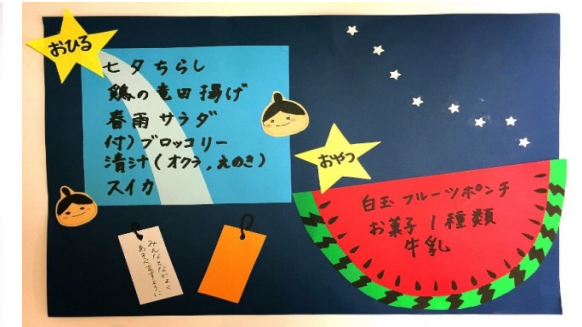
6月8日(月)にひまわり組(5歳児クラス)で、夏の食材、枝豆について話をしました。
枝豆の名前の由来や枝豆が成長をすると大豆になるという話をすると興味津々に聞いていました。
枝豆のクイズを出すと皆元気いっぱいに答えていました。
その後は枝豆をえだから外すお手伝いをしてもらいました。『先生、取れたよ〜。』と慣れた手つきでとりかかり、ひまわり組ともなると力もあるので、頼もしく、次から次へと『おもしろいね。』と言いながら行っていました。



☆七夕会食☆

7月7日(火)の給食は七夕メニューを作りました。

お昼のメニューの『春雨サラダ』は天の川をイメージし『清汁』には星をイメージしてオクラを入れました。



おやつメニューは『白玉フルーツポンチ』でした。りんご・メロンを星型にくり抜き
幼児組はスイカで器を作り提供しました。



子どもたちの様子を見に行くと、スイカの器やたくさんの星形のメロンやりんご、とても喜んでいました。これからも美味しく子どもたちが喜んでくれる給食を作りたいと思います。

夏の食材・枝豆



枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、エネルギー・脂質良質なたんぱく質に富んでいます。また、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や、疲労回復に大変効果的です。

※もぐもぐだよりの発行は4月・7月・10月・1月です。