



給食だより

7月号

担当 集 ひかり

7月の食育目標

トーキョー・サイホージ

暑さに負けず、しっかり完食を目指す。キャンプ大会で自分たちで夜ご飯など作る機会を作り、様々な食事や調理方法がある事を知る。

ニューヨーク

箸、スプーン、フォークを正しく持って食べる。

ロンドン

茶わんを持ったり、お皿に手を添えて食べる。

パリ

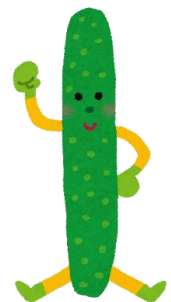
暑さに負けず、楽しく食べる。

夏の食生活に気を付けよう！

暑い日が続くと食欲が低下したり、食生活が不規則になりがちです。栄養や水分が不足することにより「身体が疲れやすい」「体がだるい」と感じる「夏バテ」の症状につながります。規則正しい生活をしてバランスのよい食事を心がけましょう。

夏バテ予防によい食材

ビタミンB1が豊富に含まれている豚肉やうなぎは疲労回復効果があります。トマトやきゅうりは水分が多く含まれており体を冷やす効果があります。レモンはクエン酸が含まれており疲労回復におすすめです。



お手伝いをやってみよう！

～下ごしらえと盛り付け～

火を使うといった調理をしなくても、下ごしらえ、盛り付けをするだけで、子どもは料理ができあがったときに「自分が作った」嬉しさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、豆類のすじをとるなど、下ごしらえの一端を担ってもらくと大人も助かります。サラダなどの盛り付けは創作意欲が出て楽しめるうえミニトマトは一人2個ずつなど数を数える習慣にもつながります。