



8月 給食だよ!

令和5年8月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



ようやくジメジメとした梅雨も明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。給食では見た目から食べたい!と思えるように、彩りの良い夏野菜をたくさん使った献立にしました。好き嫌いせずに食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

おやつの摂り方を考えよう

子どもは体が小さいわりに多くのエネルギーや栄養素を必要とします。ですが、消化器官の機能が未熟で胃も小さいため、食事だけでは必要な栄養量を満たすことが難しいです。また、子どもは食事を用意してもムウ食いや好き嫌いがあったり、眠くなったり、機嫌が悪かったりといった理由でしっかりと食事をとることができない時もあります。そのため、おやつには**3食の食事だけではとれない栄養素や水分を補う役割**があります。

おやつのポイント

時間を決める



量を決める



不足がちな
栄養素をとる

カルシウム 鉄
食物繊維
ビタミン

水分と
一緒にとる



おすすめのおやつ



おにぎり・せんべい
炭水化物



焼きいも
炭水化物・食物繊維



干しぶどう
鉄



ヨーグルト
カルシウム



果物
ビタミン



ナッツ類
食物繊維

食育クイズ

Q 土用に食べるとよい食べ物は?

① うどん ②そば ③ラーメン

A 正解は①

夏の土用はうなぎ以外にも『う』のつくものを食べるとよいとされ、うどん、うり、梅干しなども食べられています。他に黒いものもよいとされ、土用じみなどもあります。

ばんび組(4歳児)給食の様子

