



給食だより

木花こども園
令和3年8月



ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。

夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え、楽しく夏を乗り切りましょう。

8月の給食目標 暑さに負けない 身体づくり



食育目標「もっと知ろう！おやつのこと」

めざましく成長するこどもたちは多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、一度に多くの量をとることができません。消化吸収も未熟な子どもにとっておやつはエネルギー、栄養素、水分を補給する

「4回目の食事」です。

Q 回数はいくつ？

1日1～2回が目安です。離乳食が完了したころからとり入れていきましょう。

Q 時間は？

次の食事まで 2～3 時間あくように時間を決めましょう。目安は午前 10 時前後、午後なら 3 時前後です。

Q 量は？

欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら次回から量を減らしましょう。目安は1日に必要な総エネルギー量の 15～20%、200～260kcal です。

Q おやつに適するものは？

食事でとりにくい芋類、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、季節の果物、おにぎりなどがおすすめです。飲み物は水やお茶、牛乳がよいですね。

Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけます。袋菓子は皿などに取り分けて食べ過ぎに注意！



**夏場に
食欲増進する食事**

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

冷たい物は体温上昇をおさえる役割もありますが、摂りすぎはおなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



たくさんの野菜がとれました

暑い日も子供たちが野菜のお世話をしてくれているおかげで7月もたくさんの野菜を収穫することができました。きゅうり、トマト、ナス、オクラ、ピーマン、青じそ、スイカは給食に使用しました。

8月はかぼちゃ、じゃが芋が収穫できそうです。

