

給食だより 🍎

ひかり保育園 7月号 🌞

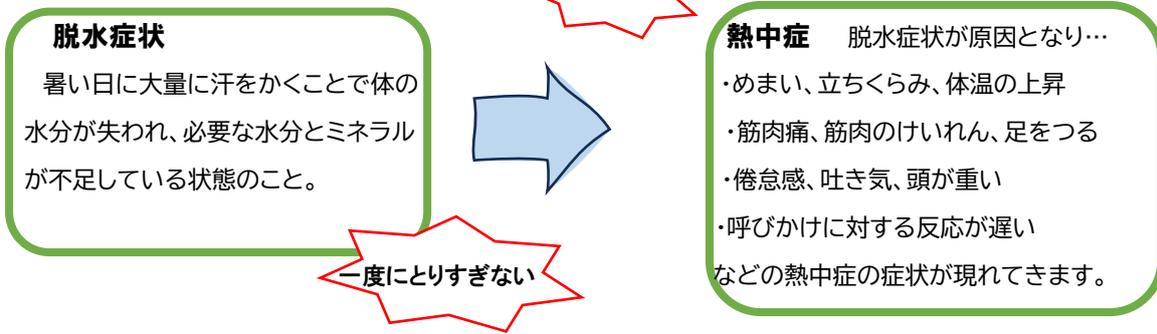
早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいので注意していきましょう。



体に大切な水



体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いですが、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分を取るようにしましょう。



菜園活動

4月に植えた野菜の苗・種が成長し、元気に育っています。子どもたちと一緒に育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べ物に対する関心や感謝の気持ちが育つといいなと思っています。

きゅうり・ピーマン・ナス・ミニトマトが食べごろとなり、子供たちが収穫をしました。給食、おやつに使用しています。



もう少しです

3月にみんなで植えたじゃがいも。立派なお芋になりましたね。子どもたちはどんなメニューにして食べようかな？と保育室の中で盛り上がっています。コロッケ・フライドポテト・カレー・ポテトサラダ…などなど。調理をする私たちも嬉しくなってしまう話題ですね。



＼5月の実地献立より／



	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	397kcal	16.3g	12.9g	58.3g	1.2g
3-5 歳児	496kcal	20.0g	15.2g	74.7g	1.4g

