

平成29年8月

ひまわり保育園

# 給食だより

夏本番！子ども達の笑顔にも汗が光ります。全身を使って遊ぶ子ども達にとって、今の時期こそ十分な栄養が必要な時です。たんぱく質やビタミン類をプラスして、体力アップできるようにしていきましょう。



7月7日 (お昼・おやつ)  
七夕メニュー



7月31日  
カエルサンド



## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

## 五感を育む体験を

- 視覚...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚...食材に触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚...食材の匂いをかぐなど、おいしそうない匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚...色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



## 今月の十二節気

『立秋(りっしゅう)』8月7日

暦ではこの日から秋となります。

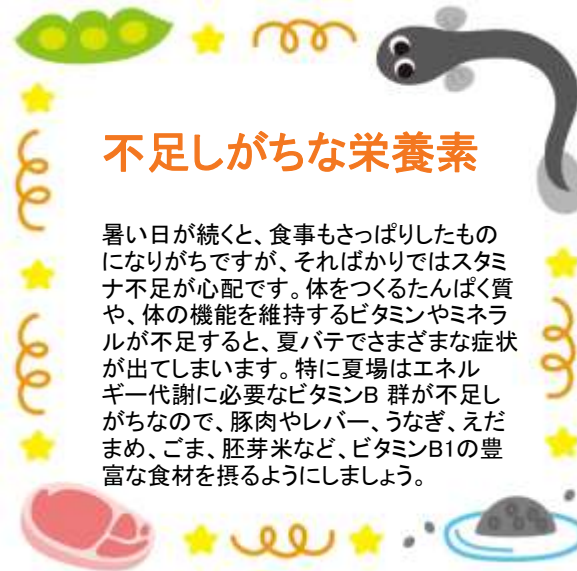
立秋を過ぎてからの気温の高い状態を残暑と呼び、知人に葉書を出す場合は残暑見舞いとなります。

秋といっても中旬までは暑さが続く時期で名ばかりなので、熱中症などには十分注意が必要です。

『処暑(しよしょ)』8月23日

処は落ち着くという意味があり、暑さが落ち着いて収まるという意味です。

北の高気圧が現れ涼しい空気が入りやすくなります。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



6月に学校用給食用牛乳の異臭問題が発生し、いばらく乳業(株)からの牛乳を停止し、代替業者による提供を続けていましたが、水戸市教育委員会の通知に基づき8月からいばらく乳業(株)からの供給を再開をさせていただきます。今後とも安心安全で美味しい給食の提供に努めてまいりますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。