



きゅうしょくだより9月

2015年

虹いろ保育所

暑さもやわらぎ、朝夕涼しく(寒く?)なってきましたね…。

運動会ももうすぐです！子どもたちは、元気に練習しています。お家では、たくさんごはんを食べていますか？夏の疲れも出てくる時期です。早めの就寝で疲れをとり、元気に遊びましょう！！

《夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！》

〈体調を整える工夫を〉

子どもも夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことです。胃腸や肝臓などの内臓もけっこう疲れています。

肝臓はとり入れた栄養素を組み立てなおし身体中に送ったり、からだに良くないものをこわしたり、栄養物をストックしたり、たくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなると他のいろいろな所も悪くなってしまいます。

〈夏の疲れ回復のために〉

1) 早寝、早起きで生活リズムをつくる。

2) 1日の始まりの朝食を大切に。

3) 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを充分にとる。

・たんぱく質は、卵、肉、魚などにあります。これからは、サンマ、サバ、サケが旬です。

・ビタミンB・Cをとりましょう。この時期のカボチャやサツマイモなど。

⇒これらの食物には、食物繊維があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通を良くします。

〈食中毒に気をつけよう〉*食中毒の予防3原則*

①菌をつけない【洗浄と消毒】⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。

②菌を増やさない【温度管理】⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。

③菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

『食の探検隊』

～旬の野菜を知ろう～

・野菜農家の鎌田さんを迎えて、プランターに植えてある野菜の説明をきいてその後収穫を体験しました。収穫は、クラスごとに鎌田さんの指導を受けながらトマトや玉ねぎ、人参、ジャガイモなどワイワイ楽しく？終わりました。



～今月はおやつバイキング～

【バイキングは、並べてある料理から自由に自分の皿にとるセルフサービスの食事形式です。ピッフェも同じです。】

・おやつのときに何種類かの手作りおやつなどで実施します。今回は、クラスの中でのバイキングです。並んで取ることや食べられる分だけをとること、そしてお友だちと楽しく食べることをわかってほしいな…。

☆今月の新メニュー☆

・マイタケ和風オムレツ～オムレツの中にマイタケを入れて、和風の味にします。

・豆乳みそスープ～豆乳を使って、みそ味のスープにはサケや野菜がいっぱいです。

・かぼちゃプリン～旬のかぼちゃと卵のやわらかプリンです。

・肉チャーハン～豚ひき肉が入ったチャーハンです。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます
アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～