



# ごちそうさま～



令和6年7月

富沢わかば保育園 給食だより No.4

まだ雨が降る日もありますが、気温の高い日が続いています。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。菜園活動では少しずつ野菜も採れ始め、子どもたちは連日のように給食室に「これお願いしまーす！」と野菜を持ってきてくれます。栄養たっぷりの夏野菜をたくさん食べて、これからやってくる本格的な夏に備えたいですね。

## 熱中症と水分補給

梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね。これからの時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症にならないための水分補給のポイントをお伝えします。

### <水分補給のタイミング>

のどが渇いてからではなく、のどが渇く前に水分をとりましょう。

汗のかき具合を見ながら声をかけ、少量ずつこまめに水分をとることが大切です。

- ・朝目覚めたとき
- ・外に出かける前
- ・外で遊ぶ前、途中  
(屋内で遊ぶ時も忘れずに水分をとりましょう)
- ・入浴の前後 など

### <何を飲ませる？>

水や麦茶が基本です。甘い飲み物は糖分がたくさん含まれていますので、食事量が減ってしまう恐れがあります。スポーツドリンクを普段から飲むことはあまりおすすめしませんが、たくさん汗をかいたときや、暑さでぐったりしているときなど必要に応じて飲ませるのであれば、糖分の少ない子ども向けのものを選ぶか、水で薄めて飲ませるとよいでしょう。



## すいとん作り (ちゅうりっぷ組)

まずはすいとんの生地作り。小麦粉、塩、水を混ぜ合わせるの場所を見たあとに、生地をジップロックに入れタオルで包み、足で踏んで揉みこみました。「むにゅむにゅしてる」「おもしろい」と感触を楽しんでいるようでした。

しめじとこんにやくちぎりや、すいとんの生地をちぎる作業もしてくれました。出来上がったすいとんはおやつに美味しく食べました。



## 夏野菜を味わおう！

夏野菜は水分を多く含み、ビタミンミネラルも豊富で、体温を下げる働きもあります。

- ・なす
- ・ピーマン
- ・トマト
- ・オクラ
- ・きゅうり
- ・かぼちゃ
- ・青じそ
- ・とうもろこし
- ・ズッキーニ など



## 豆乳クッキー作り (さくら組)

大人気の保育園のおやつ「豆乳クッキー」を作りました。栄養士が生地を作るところを見せると、「わ～！美味しそう！」とまだ生地の段階なのに食欲がわいてくる子どもたち。出来た生地とココアをジップロックに入れ、今度は子ども達に揉みこんでもらいココア生地も作りました。

プレーン生地・ココア生地はそれぞれ一人ずつ好きな形に成形しました。色々な形の個性豊かなクッキーが出来上がりましたよ。



## 育てた野菜を収穫しました！



シソは、シソ味噌にしたり、きのこスパゲッティに入れて給食で提供しました。

ナスはみそ炒めにして食べました。

人参は間引いた葉を塩ゆでして食べました。

他にもオクラやピーマンも収穫して食べています。連日のように収穫を喜び給食で美味しく食べています。