



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R6・7月号



元気に夏を迎えましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。

乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、新陳代謝が活発で汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。保育園ではお散歩前や活動の合間にこまめに水分補給をしていますが、お家でも積極的な水分補給を心掛けていただければと思います。

夏バテ予防のために、給食でも旬の夏野菜を取り入れた食事を提供していきます。

今月から

食育推進ロゴマーク

を活用します！

仙台市では、仙台市食育推進計画に基づき、「食べる力をみんなでアップ！ーみんなでおいしくたのしく食べようー」を基本目標に市民とさまざまな機関が食育の取り組みをすすめているところです。

食育の取り組みを推進していく中で、その活動を市民に分かりやすく伝えていくための共通ツールとして、令和2年度に食育推進ロゴマーク「食育せんだい」が作成されました。

そこで、保育園での給食や食育活動をみなさんに周知していただきたく、今月から給食だよりと献立表にロゴマークを活用していきたいと思ひます！



今月から

給食だよりと献立表に

載せていきます♪

食事はお腹を満たすだけでなく、コミュニケーションを通して心も満たすものです。その心とお腹が満たされた瞬間を食べ物を頬張る笑顔で表現し、食事の楽しさが伝わるように作られました。また、仙台らしさの象徴として、食通だったという伊達政宗がモチーフとなっています。

食育活動が広まることで、ロゴマークが使われる機会が増えて「笑顔が増えていく」という意味も込められています。

夏バテ予防の食事

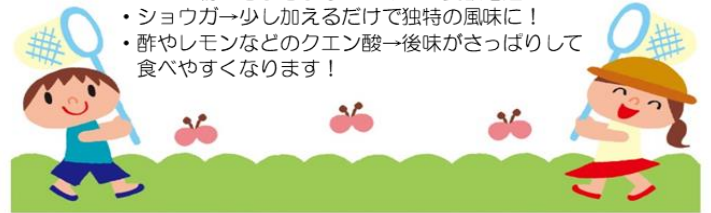
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進に！
- ショウガー少し加えるだけで独特の風味に！
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります！



お知らせ

6月から栄養士として働くことになりました、高坂美帆です。柏木保育園に来るまでは特別養護老人ホームで栄養士として働いていました。保育園での経験はありませんが、コミュニケーションを大切にしながら子どもたちに寄り添った給食作りができるよう頑張ります！また楽しく学んでもらえるような食育活動も考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします！

7月の旬の食材

きゅうり

トマト

なす

とうもろこし

オクラ

ピーマン

パプリカ

冬瓜

すいか

先日、子どもたちが収穫してくれたきゅうりを醤油とごま油で炒めて提供したところ「先生～！また美味しいの作ってね！」と元気に声をかけてくれました♪子どもたちに喜んでもらえるように引き続き頑張ります！

