



ごちそうさま～



令和6年8月

富沢わかば保育園 給食だより No.5

連日気温が高い日が続いていますね。暑さが続くと体に疲れがたまりやすく、体調も崩しやすくなります。生活リズムを崩さない（早寝早起きをする、朝食をしっかり取る）ことを心がけ、元気に過ごしていきましょう。

夏こそ！栄養バランスを整えよう

暑い日続くと食欲が下がり、冷たいものばかり食べたくなくなります。のどごしの良い麺も食べやすいですが、栄養が炭水化物に偏りやすく夏バテの原因にもなります。ごはんを中心とした和食で栄養バランスを整えながら、元気に夏を乗り切りたいですね。

<三色食品群>

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、3つの色に食品を分類したものです。1回の食事でもどの色の食品群も摂れるようにバランスを意識しましょう。

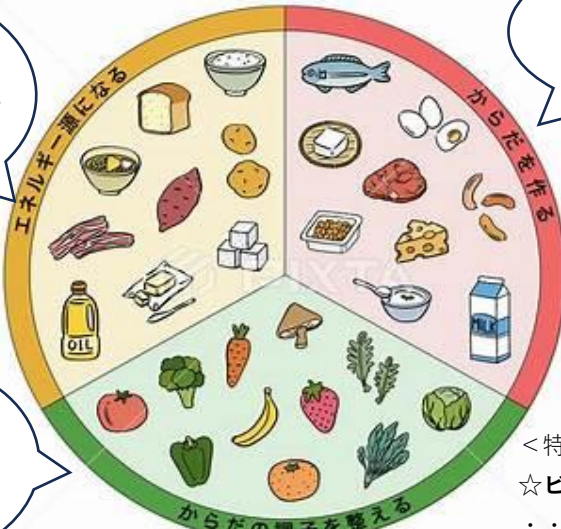
黄の食品群

ごはん、パン、麺、芋類、油脂

赤の食品群

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品

先日、ちゅうりっぷ組とさくら組さんで三色食品群の話をしました。3つの食品群の役割を話した上でクイズを出すと、正解率が高く、よく理解してくれたようでした。お家でもぜひ話題に出してみてください。



緑の食品群

野菜、果物、きのこ、海藻

<特に夏に摂りたい栄養素>

☆ビタミンB1

・・・疲労回復に効果があります。肉類、魚類、豆類などに含まれています。特に豚肉やうなぎは豊富です。

きゅうりの浅漬け作り（ちゅうりっぷ組）

ジップロックにきゅうりを入れて、麺棒で叩いてくれたのですが、とても上手にきゅうりが砕かれていました。塩を入れてジップロックの上からモミモミ揉んで、給食の時間に美味しい浅漬けを味わっていました。



うどん作り（さくら組）



ジップロックに入った小麦粉に塩水を入れてこね、さらに足で踏んでたくさんこねました。



おやつ時間に自分たちがこねた手作りうどんを食べました。「モチモチして美味しい～！」と喜んでいました。

☆菜園だより☆



さくら組さんのトマトはとてもみずみずしく美味しくできました。



さくら組さんのとうもろこしもついに収穫！ゆでてみんなで少しづつ味わいました。



花はたくさん咲くのになかなか実らない、ちゅうりっぷ組さんのきゅうり。やっと実った時は大切にスティックきゅうりにして食べました。