



給食だより

令和7年7月
エレナ保育園

梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました。
暑さで食欲が落ちがちになる季節ですが、水分や栄養をしっかりとって、
元気に過ごしていきましょう。
今月も、子どもたちが安心して食べられる給食を提供してまいります。



楽しい食事の時間

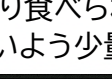
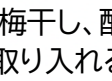


好き嫌いが出てきたり、
遊び食べが気になることもあります。
「食事＝楽しい時間」という
雰囲気づくりが、
子どもの食への興味を育てます。
お気に入りの器、
家族と一緒にの会話など、
無理に食べさせるよりも
「一緒に食べてみよう」という
気持ちを引き出すことが大切です。



こどもが汗をかく量は 大人の2倍！

乳幼児は新陳代謝が活発で、
大人よりもたくさん汗をかきます。
水分補給はもちろん、
塩分・ミネラルも意識して
補うことが大切です。
具たくさんのお味噌汁なども
おすすめです。



さっぱり食材で夏を乗り切るう

暑さで食欲が落ちやすい時期は、梅干し、酢、レモンなどの酸味や、
しそ・しょうが・みょうがなどの香味野菜を取り入れると、食欲がわきやすくなります。
冷やしうどんや酢の物など、さっぱり食べられるメニューがおすすめ。
小さなお子さんには、風味が強すぎないよう少量から取り入れてみましょう。



体を冷やさない工夫を！



冷たいジュースやアイス、
おやつは夏にうれしいですが、
胃腸を冷やしすぎると
食欲低下やお腹の不調に
つながることもあります。
冷たい食べ物を与える時は、
温かいスープや汁物と一緒に出すなど、
体を冷やしすぎない工夫をしましょう。
常温のお茶や水をこまめに
飲む習慣づけも大切です。



とうもろこし

とうもろこしの粒ひとつひとつに
ヒゲ(めしべ)が
1本ずつついてます。
つまり、ヒゲの数＝粒の数！
粒が多い＝ヒゲも多い
ということです。
ヒゲがふさふさの
とうもろこしは
中身がぎっしりかも♪

