

7月



R8.7.15 千代田幼稚園

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、食べやすくおいしい給食を提供します。また、給食室においても、室温や湿度の管理に細心の注意を払い、衛生管理を徹底し食中毒の予防に努めます。

＜給食目標＞
夏バテを予防しよう

配慮事項

- 生活リズムを整える。
- 食事環境を整える。



～夏バテにならないように～



暑さに負けない体づくりのために、この時期改めて大切にしたいのが「**朝ごはん**」の習慣です。

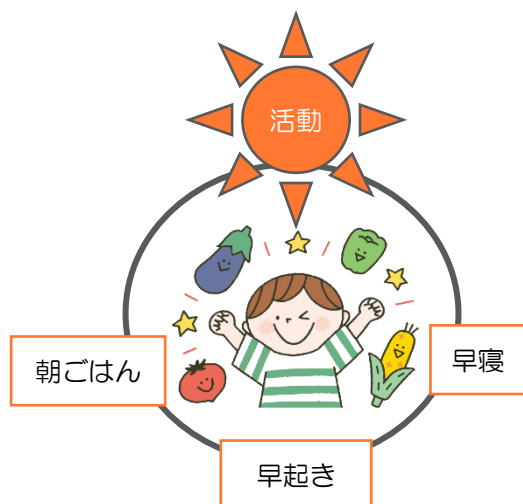
朝ごはんは、一日の生活リズムを整える「**目覚まし時計**」のような役割を持っています。しっかりと食べることで体温が上がり、午前中からお友達と思いっきり遊ぶ元気が湧いてきます。

まずは、少し早寝をし、少し早起きをしてみましょう。

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。そして、ちょっと朝食に時間をかけてみましょう。

＜早く起きるための工夫＞

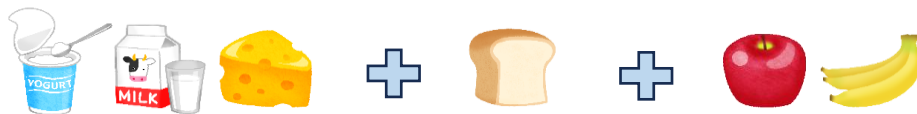
- ✓ まずは、朝 10 分早く起こすことを 1 週間やってみましょう。
それができたら少しずつ時間を早くしていきましょう。
- ✓ 朝日を浴びると脳が目覚めます。



☀ 朝ごはんを食べよう！

ステップ1 まずは簡単なものでもよいので、朝ごはんを食べることから始めましょう。

例)



カップヨーグルトや牛乳、チーズ

パン

りんごやバナナ

ステップ2 朝ごはんを食べることに慣れてきたら、野菜を使った汁ものなどをプラスしてみましょう。

例)



おにぎり 具たくさんみそ汁やスープ
(おかかやツナマヨやふりかけ)

みそ汁やスープは前日に作り置き（冷蔵庫保管）しておくと便利です。

準備しておいた具とお碗に入れたごはんで、お子さんにラップおにぎりを作ってもらってもよいですね。

ステップ3 バランスの良い朝ごはんを意識してみましょう。



(例)



7月3日(水)の給食



<6・7月生まれ七夕誕生会メニュー>

この日の給食は、七夕そばろ丼・コロコロポテトサラダ・そうめん汁・七夕お星さまゼリー・牛乳でした。

そうめん汁には、星に見立てたオクラや、天の川に見立てた錦糸卵を入れました。

こどもたちは、そばろ丼やポテトサラダに入った星型人参を見つけて、とても喜んでいました。