

# 給食だより

令和4年7月号 東保育園



## 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。

かみかみ

- ① 肥満予防になります。
- ② 集中力・記憶力がアップします。
- ③ むし歯の予防になります。
- ④ 食べ物の消化・吸収がアップします。

もぐもぐ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「かみかみだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声掛けをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 夏が来た！

### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲が低下します。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物（スイカなど）を与え、体の冷やし過ぎに注意しましょう。

### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、ナス、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

### 子どもの生活習慣病

乳幼児の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには、生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎をつくるように心がけましょう。

## メニュー紹介



お誕生会のメニューです  
こいのぼりライス  
鶏のからあげ  
ブロッコリーフレンチ  
オレンジ



開園記念日のメニューです  
チキンライス  
エビフライ  
マカロニグラタン  
ブロッコリーフレンチ  
コーンスープ  
メロン



オレンジマフィン  
オレンジマーマレード、オレンジジュースを加えて焼いたマフィンです。



さつまいもロールパン



ごまロールパン



あじさいゼリー  
ぶどうゼリーを角切りにし、生クリームを絞りました。ぶどうゼリーの下にブルーのゼリーが隠れています。