



給食だより



雨上がりの青空に夏の訪れを感じる頃となりました。梅雨が明けると急に暑くなるので、どうしても食欲は低下しがち…。そんな時はカレー粉などのスパイス、梅やレモンなどの酸味を上手く使って風味を増し、食欲増進を図りましょう。また、夏はたくさん汗をかくので小まめな水分補給が必要です。子どもは大人に比べて身体の水分量が多いので、脱水症状を予防するためにも子どもが欲しがるときだけでなく運動後や入浴後など汗をかいたタイミングで水分補給をしましょう。



親子で食育クイズ！

園でも色々な野菜を育てて収穫を楽しみにしている子どもたち今回は夏野菜のクイズに挑戦!!

第1問

夏が旬の『きゅうりズッキーニ』。ズッキーニの仲間は？ ➡

- ① きゅうり ②かぼちゃ ③なす

正解:② かぼちゃ

見た目はきゅうりと似ていますが、実はかぼちゃの仲間!

第2問

緑色がきれいな枝豆。さらに成長すると何になる？ ➡

- ① そら豆 ②大豆 ③グリーンピース

正解:② 大豆

枝豆は大豆が成長する前の豆で若い豆の時期に収穫されたものです

第3問

パプリカは赤や黄色などカラフルな色が特徴的。 ➡

次のうち本当にあるパプリカの色は？

- ① 白色 ②ピンク色 ③青色

正解:① 白

他にも赤・黄・緑・オレンジ・茶・紫・黒・の8種類あるそうです

丈夫な骨を作るために

身体を支える骨。丈夫な骨づくりが大事だとはわかっていてもどんなことに注意すればいいのでしょうか？骨づくりは高校生までが勝負と言われています。骨を作るカルシウムを貯められるのは高校生までで、それ以降は少しずつ切り崩して使うこととなります。子どもの頃からどれだけカルシウムを貯められるかがその後の怪我予防・骨粗しょう症の予防に繋がります。カルシウムを取り入れるのはもちろんですが、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも大切です。ビタミンDは、魚や卵、きのこ類を食べて日光を浴びることにより体内で作られます。さらには運動で刺激を与えると骨が丈夫になります。乳製品・大豆製品・青菜・海藻類・魚介類を意識して取り入れ、丈夫な骨づくりを心がけましょう。

野菜収穫!!

