



# しょくじだよ!



R2. 6. 30  
発行

## こんにちは、きゅうしょくです

先日、配膳に行ったクラスで子どもと先生のこんな会話が聞こえてきました。  
 子ども「せんせい、たべちゃった〜。」 先生「食べちゃったらなんていうだっけ？」  
 子「わすれちゃったー。」 先「ごちそうさまって言うんだよ。おうちで、言わない？」  
 子「いわない。」  
 子どもの中には「いただきます。」は言っても、「ごちそうさまでした。」の言葉が出てこない子がいるように思います。「たべちゃった。」イコール「ごちそうさまでした。」のようです。保育園では、「命をいただく」ことの大切さを伝えていますが、ご家庭でも是非お話していただけたらと思います。まずは大人がお手本となり、自然に身についていくとステキですね。

### 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。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、食欲も低下します。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、冷やし過ぎには注意しましょう。



### 土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

## 7月の給食イベント

### 七夕ランチ 7日(金)

七夕の星をテーマに、ご飯の上に星を飾った3色ごはんを作ります。  
おやつは、七夕をイメージしたケーキです。今年の短冊には、どんな願いを込めるのかな？



### パフェ屋さん 15日(水)

ゼリーの上に色々な飾りつけをして、子どもたちに選んでもらいます。  
どんなパフェだったのか、お子さんに聞いてみてください!



### アイス屋さん 22日(水)

数種類のアイスの中から好きなものを1つ選んで食べます。  
どれにしようかな?



### つくってみよう!

6月の始めに、五和会3園の給食員で作ったレシピ集を配布しましたが、いかがでしたか?  
「早速作ってみます。」  
「うれしいです。」との声を担任の先生を通じて聞かせていただきました。献立のお役に立てたら嬉しいです。

### おにぎりの日 7月23日(火)

おにぎりの日は、おにぎりのみ持参してください。子どもが食べられる量でお願いします。気温が高い日は、おにぎりが傷まない工夫をお願いします。また、保冷材等の利用もお願いします。