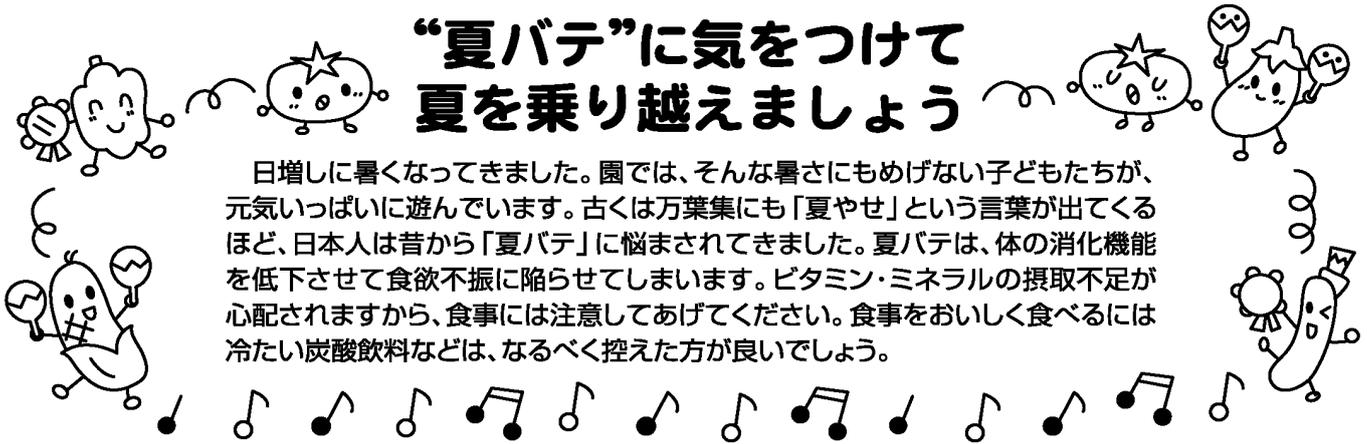


# 7月の食育だより

令和3年6月28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

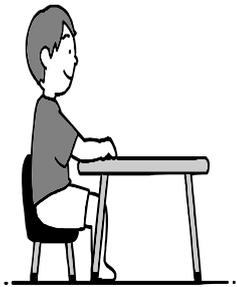


## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

## 乳幼児期に学ぶ食事のマナー

### ★正しい姿勢の大切さ



みんなで楽しく会食するために、正しい姿勢で食卓に座ることは基本的なマナーですが、正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

#### テーブルと椅子の高さを調整

- ・テーブルの高さを子どもの肘の高さに合わせる。
- ・椅子は子どもの足底がしっかりとつく高さ。
- ・お尻をしっかりと支えることができる椅子。

#### 座る姿勢

- ・テーブルの間はこぶしひとつ分あける。
- ・背筋を伸ばして、まっすぐに座る。



## おにぎり持参ご協力ありがとうございました。



おにぎり持参して頂いた当日は、さくら組・ひまわり組は園で栽培したじゃがいもと玉ねぎを使ってみそ汁作りをしました。

出来上がったみそ汁と家から持参したおにぎりを給食のおかずと一緒に楽しそうに食べていました。こすもす組の子どもたちも家から持参したおにぎりを嬉しそうに見せてくれ、大きな口で美味しそうに食べていました。

お忙しい朝のお願いでしたがご協力していただきありがとうございました。

## 献立紹介

## 鶏ごぼうのつくね焼き

7月16日(金)のメニューより

### 幼児5人分

鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	120g
人参	25g
ごぼう	25g
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	適量

### 作り方

- ①玉ねぎ・人参・ごぼうをみじん切りにする。
- ②①とひき肉を混ぜ合わせる。
- ③②を食べやすい大きさにまとめる。
- ④フライパンで焦げないように焼く。
- ⑤調味料に水を加え小鍋で熱し片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④の焼けたつくねに⑤のあんをかける。

今月は沼津市にある姉妹園「しんあい保育園」のおすすめメニューを信愛会の4園(富士わかば保育園・かぬき保育園・しんあい保育園・認定こども園あゆのさと)の給食で提供します。今後も信愛会4園のメニューを順次給食に取り入れていきます。楽しみにして下さい♡  
信愛会姉妹園についての紹介は各園のホームページをご覧ください。

