

給食だより 8月号

令和8年7月31日
富岡保育園

異常とも言える暑が続いています。夏は体内に暑さがこもり、たくさんの汗をかくとエネルギーを作り出す時に必要なビタミン B 群が排出されてしまいますので、豚肉などのたんぱく質を中心に、ビタミンが豊富な色の濃い野菜をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

～7月の献立より～

朝一番、麦茶を沸かす3つのコンロに火をつけると一気に室温が上がり、給食室も夏本番です。夏休みの学童さんも加わり、献立によっては松崎先生や野崎先生に切り込みを手伝っていただいたりして頑張っています。学童さんにおやつのお手伝いをお願いすることもあります。たくさんのお手伝いがあるので大助かりです！

収穫したゴーヤで、卵とじや松前漬けなど作りました。南瓜や玉葱、学童さんの“菌ちゃんのきゅうり”など無農薬でとれたての夏野菜が給食にたびたび登場しています。

職場体験では拓心高校・苓北中学校から卒園生も来てくれて「毎日保育園の給食が食べたいです！」と言ってくれる子もいました。とても嬉しかったです。

☆いいことたくさん！地産地消



「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することを言います。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守る事にもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。 子どもの栄養より



サマーキャンプ・夕食の様子



ふれあい交流会
高齢者大学の皆さんと給食の様子



初献立タコライス
献立表にレシピを
のせています



子どもの便秘の仕組みを知る

「便意を感じづらい」が便秘の始まり

大人の便秘は大腸に便がたまりますが、子どもの場合は直腸にたまります。本来は空っぽのはずの直腸に常に便があるため、いつも以上の便量がないと便意を感じず、さらに便がたまる。加えて、腸が水分を吸収するため、次第に大きな硬い便に…。排便時に痛みを伴うので我慢する、という悪循環が始まります。

離乳食が進み、偏食も出てくる1歳ごろから、便秘になる可能性はあると認識しておきましょう。

快便には規則正しい生活が不可欠

早寝早起きが「排便習慣」をつくる



朝食さえ食べれば排便できる、というわけではありません。朝食をゆっくり食べ、家を出るまでの時間を充分にとる事で“朝食後の最も活発な”大腸の運動タイミングを逃さず、排便へつなげることができます。

バランスのとれた食事を心がける

腸内の便の量が少ないと、長く留まり硬くなってしまいます。十分な量の食事をする事が大切です。主食に加えて根菜などの野菜・豆類・海藻・油分をとる事にも気を配りましょう。

いただきますごちそうさまより

7月の食題はノーマス・ノーマスに取組むでした。

～お家の方より～



◎何でアイスとジュースのんだらだめと？ときいてきて、なぜか伝えるとがまんしてました。

◎ばんかんジュースを作ったり、バナナアイスを作って冷たいおやつを楽しんでいます😊

◎お祭りの日は飲んだり食べたりをいい日にしています。夏はイベントが多いのでどうしても飲んでしまうことがありますね。家では飲みません。

取り組みが明けた月曜日、「ジュースがまんしたもんね～」「したもんね～」とお友達と話している姿が見られたそうです。しっかり取り組んでいただきありがとうございました。幼少期から強い甘味に慣れてしまうとお茶を飲まなくなり、虫歯・肥満などにつながります。まだまだ暑い日が続きますが、ジュース・アイスが習慣にならないように取り組みを続けてほしいと思います。