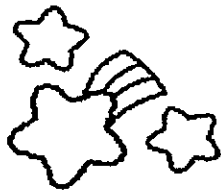


2024年7月



給食だより



松が丘保育園 富士産業 栄養士

蒸し暑い日が続く中で、室外での活動の多くなってきました。給食室にも元気いっぱいの子どもたちの声が聞こえます。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらおすごしてください。



とうもろこしの皮むきをしよう！

夏の野菜といえば「とうもろこし」です。今月は幼児さんに給食で出るとうもろこしの皮をむくお手伝いをおねがいします。こんなところを感じてみましょう。



- ❖皮が何枚あるか数えてみよう！バナナみたい？
- ❖ひげはめしべで粒の数だけつながつてます。色や匂いはどんなかな。
- ❖つぶはどんな色？匂いはするかな。
- ❖つぶは一列なん粒かな？
- ❖給食で出たら朝と色や匂いの違いを見つけて美味しく食べよう。

夏風邪に注意！！

●風邪や感染症といえば、冬のイメージがありますが、夏に活性化し、流行する感染症もあります。『子供の三大夏風邪』と呼ばれる《ヘルパンギーナ》《手足口病》《プール熱》は毎年流行します。『こまめな手洗い・うがい』や、『疲れを溜めない生活』、『栄養と睡眠をきちんととること』などをして、免疫力を高めてウイルスから体を守りましょう。

	STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
正しい手洗いのしかた 30秒	 よく泡立てから、両手のひらとこをよくこする	 指先、手の甲の指間を十分に洗う	 爪の隙間を十分に洗う	 手洗いを完了する
正しいうがいのしかた 40秒	 口をきゅんきゅんさせてフチュフチュ、食べかすなどを取り出す。	 上を向いて15秒間ガラガラ、のどの奥にまでうがいを入れます。	 舌を押し込んで舌の裏側、これで舌の奥までうがいが入ります。	

2024年7月の土用の丑の日は24日です



丑の日は、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。