

給食だより



2023年 8月
認定こども園 世田谷ベアーズ
栄養士

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂取するように心掛けましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。



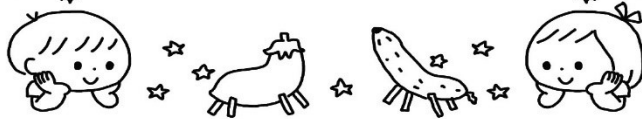
夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、とうがんなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さで摂りすぎた水分を排出して、体内の水分調節をしてくれます。

お盆の精進料理

「精進」とは、身を清める修行に励むという意味です。精進料理は、肉や魚を使わず、穀類・豆類・野菜などの食材で素材の味を生かした料理のことをいいます。

お盆は、祖先や亡くなられた人たちの霊をまつる行事で、その内容は地方の風習によって様々です。



8月4日は「箸の日」

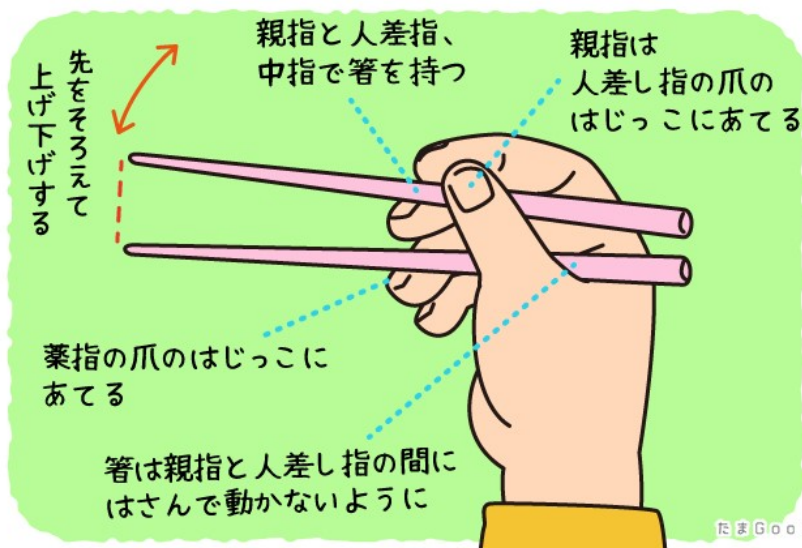
箸の日は、箸を取り扱っている企業が、毎日の食事で欠かすことのできない箸への感謝を表すことを目的として、「8(は)4(し)」の語呂合わせで8月4日に制定されました。

また、箸が2膳並んでいるように見えるということから11月11日も箸の日で、箸国際学術シンポジウムが制定しました。

箸を始めるタイミング

箸を始めるのに、決まった月齢はありません。月齢はあくまで目安であり、お子様の成長に合わせて様子を見ながら進めていきましょう。

大人の箸に興味を示したり、指先を細かく動かしていたら、移行のタイミングです。また、指先を細かく動かすことが苦手なお子様には、積み木、ボタン遊び、工作、お絵かきなど指先を動かす遊びを取り入れるとよいでしょう。



箸の持ち方