



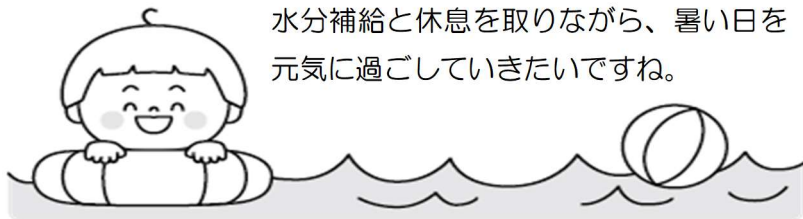
# 給食だより

2024年8月  
認定こども園 新宿ベアーズ  
栄養士



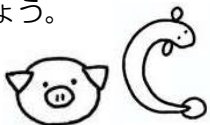
夏本番です。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そして水分補給と休息を取りながら、暑い日を元気に過ごしていきたいですね。



## 「夏バテ予防の食事のポイント」

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、それだけではスタミナ不足が心配です。夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなどビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。



8月31日は「**や(8) さ(3) い(1) の日**」

栄養たっぷりの野菜の良さを改めて知ってもらおうと、1983年に制定された記念日です。

野菜への関心を高めよう！



### 「見る」ことで抵抗感を減らす

食卓に野菜料理を出して、野菜を身近に感じることができる食事環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。たとえ食べなくても、見るだけで効果があります。

「見るだけ」→「一口食べてみよう」とステップアップすることを目指します。

### 食材に触れて関心と意欲をアップ

食材の色や形と言った見た目や、触った感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。そういった経験が食材への興味や関心を高めて、楽しい記憶となり、食べる意欲を育てていきます。

### 食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友だちが美味しそうに食べている姿を見て、子どもは安心感を抱きます。「真似して食べてみよう」と思えるように楽しい食事環境を整えましょう。

