

7がつ南立表  
フラスX

# 食べるの大好きだよ

2021.7.12 山内保育園 給食室.

7月に入り、まだまだ梅雨の蒸し暑さもあり子どもたちの中には『体がだるい』『食欲がない』『ホっとする』といった夏バテの症状が出ている子がいるかもしれません。ウイルスや細菌によって体調を崩しやすい時期でもありますが、夏バテにも気をつけたいですね。夏バテや夏風邪、熱中症の症状がでるなどして食欲が落ちてしまっても水分やビタミンがたっぷり含まれる旬の夏野菜を中心に、たんぱく質やミネラルなども摂取できるように意識して頂きたいと思います。

## 畑の夏野菜が 次々に収穫

各クラス、畑やプランターで育てている夏野菜が次々に収穫できています。採れたて野菜を給食などに使ってみんなで味わっています。送迎の時に子どもたちと一緒に畑やプランターを見て保護者の方も一緒に成長を喜び合ってくださいね。

## 給食室からいくつかお預願いです

- ① 7月、8月は給食室も夏期体制となり交代でお休みを取ります。それに伴い、南立が変更になる場合があります。その場合は給食室の前に変更の内容を見出ししますので目を通して下さい。
- ② 登降園の際、水分補給される場合、自分のコップがある幼児さんは自分のものを使い、乳児さんは給食室にあるコップを使って下さい。職員がいる場合ひと声かけて頂いて、やかんは保護者の方が触るようにして下さい。
- ③ カレーやかば焼き丼、ビビンバといったメニューは幼児さんモ主食をお皿にあけてルーやタレをご飯にかけて食べたりします。普段はおにぎりやふりかけご飯でも、南立によっては白ごはんにして頂くなど、メニューに合わせた主食を持ってきて下さい。またスポンも南立をみながら持たせて下さい。
- ④ 事前にお休みされることがわかっている場合は担任へ声かけして下さると助かります。よろしくお預願いします。

6月、7月のメニューで「アジ」「イワシ」を南立の中に入れていますが、子どもたちの中には小骨が気になって一生懸命ツツツと取って食べようとする姿も見られました。“その細かい骨は噛んだら食べられるよ”と声をかけたりしながら食べられる骨もあると伝えました。もちろんよく噛まないで飲み込むと、のどに小骨がささったりすることもありますので、ぜひお家でも大人と一緒に食べることで子どもたちの姿を見ながらよく噛んで食べようねと教えてあげてください。