



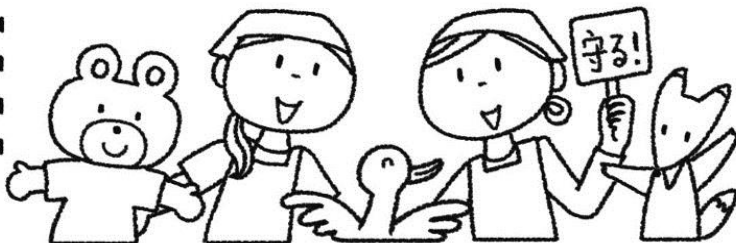
梅雨が例年より長く、水遊びがなかなかできない日が続いていますが、元気いっぱい過ごしています。園の野菜の収穫は天候の影響で例年より少ないですが、給食にも胡瓜のおしんこが並んでいます。

これから本格的な暑い日が来そうです。体温調節のために大量に汗をかく時期は、水分補給がとても重要です！！こまめに水分補給し、熱中症に気をつけ元気に夏を乗り切りましょう。

ふたばの給食について

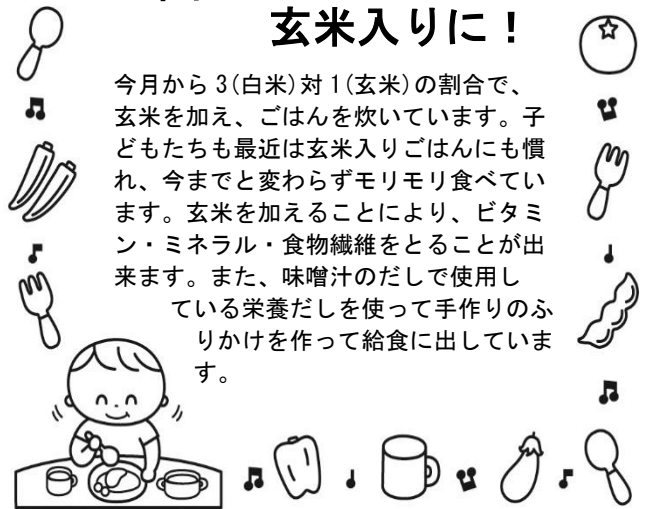
子どもたちの命を第一に考えて、保育園給食は「大アレルゲン(鶏卵・乳・小麦粉・えび・かに・落花生・そば)を除去した給食の献立になっています。栄養面では、カルシウム不足になっているのが現状です。カルシウムを大豆製品・魚介類料理で多く摂取できるよう努力していますが、ご家庭でも、カルシウムを多く含む食品など、積極的に摂取していただければと思います。

カルシウムを多く含む食品:牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、小魚・高野豆腐など



園のごはんは玄米入りに！

今月から3(白米)対1(玄米)の割合で、玄米を加え、ごはんを炊いています。子どもたちも最近では玄米入りごはんにも慣れ、今までと変わらずモリモリ食べています。玄米を加えることにより、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができます。また、味噌汁のだしで使っている栄養だしを使って手作りのふりかけを作って給食に出しています。



★カルシウムアップにつなげるために★
給食やおやつでカルシウムを多く摂取できるように、納豆を使用する回数を増やしたり、納豆に小魚を加えたり高野豆腐や大豆製品を多く使用し、新しいメニュー作りにも取り組んでいます！！

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうなお匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。