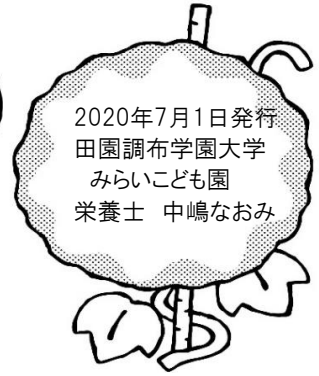


給食だより

7月号



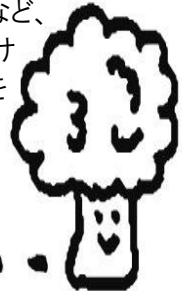
2020年7月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ



夏の食事



暑さが増してくると子どもたちの食欲が落ちてきます。午前中たくさん遊んで汗をたくさんかいてきた子どもたちが不足している栄養や水分、塩分を給食で補えるように食事をする環境や食事の内容を工夫しながら提供しています。食事をする部屋は温度調整をして快適に食事が摂れるように配慮します。(冷やしすぎも身体が冷たくなりすぎて不調を訴えることがあるので注意します)また、食事の直前に水分を摂りすぎて食べられないことが無いように声をかけ、汁物を飲んで塩分補給できるようにしていきます。食事もカレー粉やしょうが、にんにくなど、香りで食欲が増すようにしたり、酢やレモン汁などを使ってさっぱりした味付けにして野菜はもちろん、身体を作るたんぱく源の肉や魚も食べやすい献立を心がけています。



夏野菜に触れてみよう

園庭で育てている夏野菜や、給食に出てくるトウモロコシや枝豆の皮むきやさや取りなど、野菜に触れていこうと思っています。取れたてのきゅうりやナスのトゲトゲした感じや枝豆のさやの毛のような感触に驚いたり、大きなスイカ(去年は6Lサイズ)や冬瓜を叩いて響きを感じたりして子どもたちと楽しみたいと思います。



給食の時間から・・・「苦手だけど…」

給食の時間で手が止まっている子に声をかけます。「どうしたの?」と声をかけると「○○が嫌いなのだ」と苦手なものが食べられない事が理由の子もいますが、「皮が嫌なの」「取ったら食べられる?」「うん」とちょっとしたことで止まってしまうことがあり、そこを少し手伝ってあげるとスムーズに食べられるので、何で止まっているのか探ります。話を聞いていると「ピーマンは嫌いだけど、おナスは好きだよ、皮付きのね」とか、「黄色いコーンは嫌いだけど、ポップコーンは食べられるよ」と面白い情報が聞けることがあり、とても楽しいです。