



給食だより

8

月



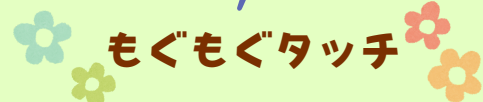
蒲田らびっと保育園

2026年8月1日

栄養士 金子



晴れ渡った青空とジリジリと照り付ける太陽。いよいよ夏本番ですね！汗をいっぱいかいて登園してくる子どもたちですが、園内では適度な温度管理をして、元気に遊んで食べて、楽しく過ごしています。体力の消耗が心配な時期ですが、身体の余分な熱を取ってくれる夏野菜と水分を十分に摂り、夜や休日はゆっくりと休んで、暑い夏を乗り切っていきましょう。涼しさが恋しくなる瞬間もありますが、夏ならではのイベントも多いので、今しかできない体験をたくさん楽しめると良いですね^^



もぐもぐタッチ

★ももぐみ 10日(金)

★ゆりぐみ 21日(金)

どちらのクラスも

「夏野菜にふれよう！」
を予定しています。

※ゆりぐみさんは、エプロンと
三角巾を使用します。

からだの冷やしすぎに注意しましょう

暑い夏に、体内の余分な熱を排出することは必要ですが、過度にならないように注意しましょう。冷たい飲食物の摂り過ぎは、内臓を冷やして様々なトラブルを引き起こします。冷たい物は量や回数に気を付けて、温かい物もしっかり口に入れるようにしましょう。

からだを冷やし過ぎないためにできること

- 温かいお風呂に入る
- 冷たい食食物は、1日のうちで量と回数を決めて食べる
- 温かい物を意識的に摂るようにする
- 冷房の温度管理をこまめに行う
- 冷房が効いた部屋に長時間いるのではなく、時々適度に汗をかくようにする



8月31日は「野菜の日」

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)とかけて野菜の日とされています。1～2歳児の1日の野菜摂取目標量は160g～200gです。子どもがこの量を摂取するのは結構な量ですので、加熱してカサを減らしつつ、3回の食事ですまくわけて摂れるのが理想ですね。

どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いの理由のひとつとして、その野菜自体が嫌いというわけではなく、ただ食べにくいから…ということが多くあります。この場合、ほんの少しの工夫で食べられることがあるので、刻んだり好きな具と混ぜたりして、繰り返し食卓に出し続けることがとても大切です。



夏のプチ情報

そうめんとひやむぎの違いって
なに？！

そうめんとひやむぎの違いは、作り方も違いますが、わかりやすい部分で言うと麺の太さです。

そうめん：直径1.3mm未満

ひやむぎ：直径1.3mm以上1.7mm未満
となっています！

食感の違いもあるので、食べ比べるのも楽しいですね！

ちなみに、直径1.7mm以上になると
うどんになります。

麺類が食べやすい季節です。

トッピングでアレンジを楽しんで、
おいしく栄養を摂りましょう♪

