



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 6 月号

あっという間に春が過ぎ去り、新緑の季節となりました。天気や自然の移り変わりに、子供たちも季節の変化を感じていることと思います。気候の変化はありますが、体調管理には気をつけながら楽しく過ごしていきましょう。

夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるのでたくさん食べましょう。

〈主な夏野菜〉

トマト、ナス、オクラ、きゅうり、ピーマン



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べすぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、生活習慣病にまで発展する可能性があります。乳幼児期に正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



食事のご挨拶「いただきます」「ごちそうさま」

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。元気よく挨拶をして、楽しく食事をしましょうね。



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

4月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。