

# きゅうしょくだより 8月号

じりじりと日差しが刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏休みの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起きをし、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れずに、生活リズムを壊さないように過ごしましょう。

## ★給食の様子★

### 以上児お楽しみ会

7月8日に以上児お楽しみ会を行いました。午前中はお誕生日会。午後からはバイキング給食、外遊びと楽し盛り沢山の1日となりました。この日の給食は、持参して頂いたお弁当箱に「おにぎり・とうもろこし・きゅうりの浅漬け」を入れ後は自分の好きな物を好きなだけ食べてもいいバイキング!! 今年もフライングポテの屋台に行列ができていました。子どもたちだけではなく、給食室職員も一緒に楽しめるとても幸せな1日となりました。



とっても楽しい  
1日だったよ!!



みんなで仲良く  
美味しいね(^^)

たくさんおかわり  
するぞ~!!!



## 冷やし中華

7月19日に新メニューの冷やし中華を提供しました。ささみやわかめ、きゅうりとトマトなどの夏野菜を沢山のせた冷やし中華。酢との相性もバッチリで夏バテ予防にぴったりの一品です。是非ご家庭でも作られてみてください!!



材料(以上児5人分)  
中華麺 450g  
醤油 100cc  
酢 120cc  
砂糖 70g  
ごま油 大さじ1  
水 140cc  
お好みの具材



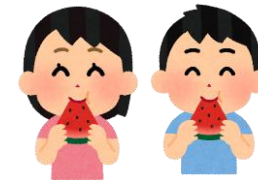
※酸味が苦手なご家庭は水と醤油、砂糖を少し多めに入れると美味しく出来上がります。

### 作り方

- 中華麺はお好みの硬さになるまで茹で、冷水で冷やします。
- ボールにタレの調味料をすべて入れ良くかき混ぜます。
- 皿に麺と具材をのせ②のタレをかけた後完成です。

## ★すいか★

7月12日に「すいか」を提供しました。大きなお口を開けて一生懸命種を取りながら美味しく食べていました。この日はカレーライス。子どもたちが大好きな物ばかりの給食となり、あっという間に食べ終わりお腹をばんぱんにして教室へ帰っていく様子が見えました。



## ★正しい姿勢★

給食時、姿勢が悪い子が多数いらっしゃいます。正しい姿勢で食事をする事は、見た目が美しいだけでなく、噛む力を育むことにもつながり、食べ物の消化吸収の面において大切です。正しい姿勢を維持することは難しいかもしれませんが、是非ご家庭でも意識づけをお願いいたします。

### ③【テーブルと体の間はげんこつ1つあける】

体とテーブルが空きすぎてもたべこぼしてしまい、空間がなさ過ぎて上手に食べられません。自分の手をグーにしたくらいの広さがちょうどよいと言われています。

### ④【足はブラブラさせず、床につける】

足が床についた状態なら、背筋も伸びて良い姿勢を保つことができます。テーブルと椅子がお子さんに合っていることが大切です。



### ①【背筋を伸ばして食べる】

背筋が伸びた良い姿勢で食べると、食堂がまっすぐで食事がスムーズに入っていきます。

### ②【椅子によりかからない】

①と同様に良い姿勢で食べる為には寄りかからないようにしましょう。

## ★5月残食量★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ 8952g/406g  
・りす 9041g/410g  
・くま 118371g/591g  
・きりん 9487g/431g  
・らいおん 153g/6g



子ども茶碗1杯  
100gです。

## ★7月給食委員会★

- ・今月より9名となり食に対する意欲はそれぞれみられている。少しずつ食べる意欲が増えてきている様子もあるため、その意欲を大切にしたい。(ひよこ組)
- ・鮭のムニエルは今までの魚料理の中で一番食べることができた。(うさぎ・りす組)
- ・夏野菜を取り入れて下さり有難い。(以上児)
- ・屋台はすごく喜んでいてかき氷も美味しく食べていた。(以上児)
- ・デザートや果物があると喜んでる。(保護者様)
- ・さわらのパン粉焼きは好きだと言っていた。(保護者様)

