8月給食だより 2025年度

さんいく保育園　有明
管理栄養士

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。
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、早寝早起きし、しっかりとご飯を食べ、
生活リズムを崩さないようにしましょう。

8月の食育の予定

【ひよこ】19日火曜日　かぼちゃを触ろう！
【あひる】日程未定　クラスにて行う予定
【うさぎ】26日火曜日　とうがんを触ろう！
【ひつじ・ろば】
28日木曜日　クッキング　やさいぎょうざを作ろう！

【はと】
18日月曜日　味噌づくり③　味噌の食べ比べ！
【ひつじ・ろば・はと】
6日水曜日　業者さんのお話　ヤクルトさん「おなか元気教室」

7月の食育通信

7月23日　すいか割り！

乳児クラスは、すいかを見て触りました。子どもたちは「大きなすいか」にびっくりしつつも興味津々に観察していました。
幼児クラスは「おいしいすいかはどーれだ」クイズで、美味しいすいかを見分けられるようになりました。「すいかの名産地」の歌を上手に歌って踊り、いざ、すいか割りに挑戦！応援の声の中で、「えいっ！」とすいかをたたいて、真っ二つに割ることができました。給食で美味しくたべました。

7月7日　七夕の日

七夕のメニューは星の形が沢山！ポテトサラダの人参やスープのオクラ、おやつのぶどうのゼリーなど。
特別な形にわくわくしながら、箸がすすんでいました。特別な日には食材を星型やハート型などに型抜きするのはいかがでしょうか♡

8月の献立

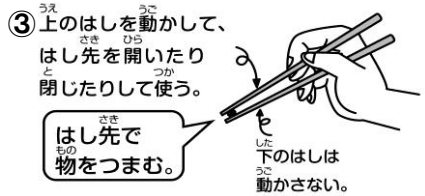
◇旬の献立
　旬の食材はその季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富です。
8月の献立にも、夏野菜が沢山含まれています！
冬瓜のスープ（冬瓜！）、タコライス（トマト！）、豚肉となすの味噌煮（なす！）、あじのフライ（あじ！）、すいか　などなど…

夏野菜を食べて体の中から涼しく、元気に夏を乗り切りましょう！！

8月4日は 箸の日～お箸を正しく持とう～

◇正しいお箸の持ち方

①えんぴつをもつように1本を持つ　②下のお箸を図のように入れる



①お箸の練習をするときは、まず1本のお箸を鉛筆持ちすることから始めます。
②1本のお箸を上下に動かすことができるようになったら、②の図のように2本目のお箸を差し込みます。
③2本が上手に持てるようになったら、上の箸だけ動かしてみましょう。
最初は、はさみやすい料理（滑りにくいものなど）をはさみやすい大きさで始めることがおすすめです。

◇お箸の練習をはじめる時期は？

①スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしている
②子どもがお箸を持つことに興味や意欲がある
③自分で食べ、食事に興味が湧いている
①～③はあくまでも目安となります。
「食事を楽しむ」ことが大切ですので、子どもの興味や成長に合わせて、焦らずに「お箸の練習」に取り組んでいきましょう。

◇教える際のポイント

〇大人がお箸を正しく使って食べている様子が子どもから見えるように、一緒に食べる中で教えてあげましょう。
〇手を添えて正しい指の位置に直してあげましょう。正しい位置で持てている姿を鏡等で確認することもおすすめです。
〇上手にできたら、たくさん褒めてあげてください。