



7月 給食だより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和6年7月号

ふじ菜園のじゃが芋、何キロ？



5月の終わりに子ども達が収穫したじゃが芋は、お給食に使って美味しく頂きました。少しずつ使って総数は25kg以上！ふじ組さんのデイキャンプ用に8kgのじゃが芋を保管しているので、全部で33kgでした。

デイキャンプでは、ふじ組さんがカレーにして、ご招待する卒園児さんと一緒に頂く予定です。楽しみですなね(^)

ふじ組さんが植えた夏野菜も実り始め、畑のさつま芋も順調に育っています。園庭を通るときは、ぜひ覗いてみて下さいね♪



クッキング報告

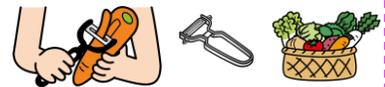


6月12日、ふじ組さんとゆり組さんで、よもぎホットケーキを作りました。ヨモギをすりつぶすと、『ヨモギのいい匂いがする〜！』と賑やかな声が聞こえました。

ホットケーキの生地を混ぜて、ホットプレートで自分の分を焼きました。やけどをしないか、見ている方がヒヤヒヤ。大人の心配をよそに、みんな無事に焼き終わりました。

7月のクッキング

7月27日(土) ふじ組さんのみ、デイキャンプでカレー作りをする予定です。爪切り、エプロン、三角巾、マスクの準備をお願い致します。皮むき器(ピーラー)を使いますので、おうちで練習して下さいね(^)



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、

