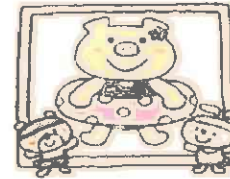
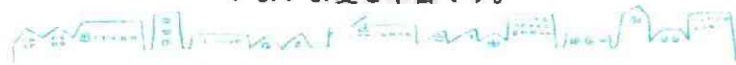




給食たより



空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。
いよいよ夏も本番です。



あつ~い!

いろいろ工夫して暑い夏を乗り切りましょう!!



ランチで暑さ知らず

- グリルやオーブンでほったらかし
- ホットプレートでアツアツ料理を囲んでにぎやかに

「酢」や「レモン」の酸味をプラス

- カレー粉やスパイスで風味づけ
- 生姜などの薬味で下味をしっかり



気分をかえて

食事の時間がたのしくなる工夫

おにぎりやソーセージ、バナナ、パンなどのワンハンドフードを持っていつもの公園でランチ。

レストランのようなメニュー表を作って、ウェ이터役とお客さん役になってレストランごっこなんていかがでしょう。



いつもと違う食卓に喜んでくれそうです



食事中は立ち歩かない

集中力がなかなか続かない時期。食事中に席を離れてしまう子どもが少ないと思います。一度途切れてしまった気持ちを戻すのは、親御さんも根気と工夫が必要ですが、成長するにつれ、集中力がついて、徐々に周囲に合わせて食事をするができるようになります。食事が苦痛な時間にならないように怒りすぎないようにメリハリをつけて食事のお約束を教えてください。

こんな雲見たことありますか?



立秋を過ぎるとみられる秋の空の雲。雲の名前にもお魚の名前が入っています。お子様と一緒にちょっと立ち止まって空を見上げてみませんか? どんな魚か調べてみてね!

身につけたい食事のマナー

マナーを実現するための環境を整えられているか、確認してあげてください。

- ・高さのちょうどいい机や椅子で食事が出来ている?
- ・興味のあるおもちゃが目に入っていない?
- ・一緒にいる親御さんが食事中に立ち歩いて用事を済ませていない?
- etc...



はちみつの日

はち(8)みつ(3)の語呂合わせから制定されたはちみつの日
ブドウ糖と果糖が主成分のはちみつは胃に優しく上品な甘さですぐにエネルギーとして使われるため疲れた時やすぐにエネルギー補給したいときに大活躍。

1歳未満の赤ちゃんにはちみつを与えることはできませんので、注意してください。はちみつが入った飲み物やお菓子、パンも与えないようにしてくださいね。