



あゆみ保育園
令和5年度



7月給食だより

園長 江郷 勝哉 給食 丹生 佳奈

【7月の給食の目標】

箸の使い方を学ぶ

- 正しい箸の持ち方、動かし方を学ぶ。
- 箸のマナーについて知る。

【7月の行事予定】

- 5日(水) セタメニュー
短冊に願い事を書き、
セタの特別メニューを提供します。
- 12日(水) お誕生会
お誕生日のお祝いメニューを提供します。

箸が正しく持てるようになるために

○正しい箸の持ち方

1. 箸1本を人差し指と中指ではさみ、親指をそえて鉛筆のように持つ。
持つ位置は、箸の長さを3等分して箸先から3分の2の位置。
2. もう1本の箸は、1の箸の下側に差し入れ、薬指の横に当て、親指の付け根ではさむ。
3. ①親指で2本の箸を押さえる。
②中指で上の箸を支える。
③薬指で下の箸を支える。下箸を固定して、上箸を動かす。

○箸の選び方

- ・手の大きさにあった箸にする。
- ・先がざらざらしていたり、溝やデコボコがついていたりする滑りにくい箸にする。

(初めは、割り箸を短く切ったものでもよい)

○教えるポイント

- ①子どもの横に並んで、食べながら教えてあげましょう。
- ②手を添えて指の位置を直してあげましょう。
- ③最初は、はさみやすい料理をはさみやすい大きさに始めましょう。



【高野豆腐のフライ】

<材料> (4人分)

- | | |
|----------|-----------|
| ・高野豆腐 5枚 | ・砂糖 40g |
| ・醤油 60cc | ・小麦粉 100g |
| ・卵 1個 | ・パン粉 適量 |

<作り方>

- ① 高野豆腐を水で戻し、4当分に切る。
- ② 醤油、砂糖、水(300cc)を鍋で煮立たせそこに①を入れて煮る。
- ③ 小麦粉、卵、水(分量外)を混ぜバター液をつくる。
- ④ ②が冷めたらバター液にくぐらせ、パン粉を付けて、160℃の油で揚げる。
- ⑤ きつね色に揚げたら完成。

～かしこく水分補給をしましょう～

夏はつつい冷たい飲み物に手が伸びます。しかし、清涼飲料水にはびっくりするほどの糖分が含まれています。清涼飲料水をがぶ飲みすると、胃液が薄まって消化吸収に影響を与えるだけでなく、糖分をエネルギーに変えるために、ただでさえ不足しがちなビタミンB1が使われてしまいます。夏バテ防止のためにも糖分の多い清涼飲料水は要注意です。一方で、体に占める水分の割合が多いお子さまにとって、水分補給は重要な問題です。目安として、体重1kgあたり100mlの水分が必要といわれています(大人の2倍)。

大人と比べて食事から補える水分の量が少ないので、ある程度意識して飲むことが大切です。具体的にはお茶や水など、コップ1杯程度をこまめに飲むと良いでしょう。

【水分補給の目安】

1日に必要な水分量

体重1kgあたり100mlの水分が必要

乳児 150ml×体重kg

幼児 100ml×体重kg

学童 80ml×体重kg

成人 50ml×体重kg



体重20kgの子供

*食べ物で入る水分もあるので、全てを飲み物で摂らなければならないというわけではありません