



給食だより 8月

今年は6月から猛暑日が続き、異常な暑さの日もありました。湿度も高くジメジメした暑さですが、子どもたちは夏バテもせず元気に過ごしています。

先日、そう組さんが包丁を使った食育、カレーの野菜切りを行いました。家で包丁を使ったことのある子が多く、みんな上手にじゃがいも、人参を切ってくれました。ぜひ、家でもやってみてください。お手伝いをする事、ごはんを作ることに興味を持ってくれたらうれしいです。



すいかの豆知識



夏といえばすいか！古くからすいかは、利尿作用があり、むくみや解毒に役立つ食べ物とされてきました。最近の研究では、紫外線の強い夏は、体内に活性酸素が発生しやすくなるのを、すいかに含まれる、赤い色の「リコピン」が酸化を防いでくれるのだそうです。暑さによる夏バテやシミなどにも効くそうですよ。



8月4日は『はしの日』



箸の練習を始める時期の目安が3歳頃といわれています。でも子どもにとって、箸を正しく使うのはとても難しいことです。個人差もあるので無理強いせず、興味が出てきたら練習してみましょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。

