北海道教育大学附属函館幼稚園

きゅうしょくだより

令和６年８月号

7月の給食費
2,500円

夏休みはどのように過ごしましたか？元気な顔を見ることができて安心しました。

休みになるとおうちでの１日３回の食事に大忙しですよね。そんな中でも食事の量や時間など子どもたちの様子を知るよい機会となったのではないでしょうか。

体力が落ちていたり、初めての食べ物にチャレンジしたりしてアレルギー症状を起こしたりはしませんでしたか？

食生活で心配なことがありましたら、随時お知らせください。

給食費は年間を通して平均額を集金しています。月の回数によって金額が変更することはありません。

８月の引き落とし日は８月26日（月）です。

8月の給食予定

米飯の献立は、裏面をご覧ください

月	火		水		木		金	
					22日	始業式	23日	全クラス おべんとう
おべんとうなし	27日	全クラス 米飯給食	28日	つき・ゆき おべんとう	29日	全クラス パン給食（スープ）	30日	全クラス おべんとう

8月のパンメニュー

【8月29日(木)】

まるパン(2こ)
・スープ
・元気ヨーグルト
・牛　乳

最終木曜日はスープの日！

子どもに必要な栄養素

ビタミンB$_1$

成長期の子どもに特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。B$_1$は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン。

糖質をとりすぎると、ビタミンB$_1$が使われすぎて不足するので注意しましょう。B$_1$は豚肉やウナギ、大豆などに多く含まれています。

夏休み中に食べごろだった各クラスの野菜たちを見ながらある有名韓国ドラマを思い出しました。女性が男性にトマトの苗を送ります。トマトを育てるために毎日「きれいなことば」をかけてあげて、と言います。彼は、「海」「空」「花」…などきれいなものを次々と言います…。「きれいなことば」とは、そういうこともあるのか…と納得。

子どもたちも「大きくなあれ」「おいしくなあれ」と無意識に「きれいなことば」をかけながら水やりをしていた姿を思い出しました！

もちろん今年もおいしいトマトができていました！声も心もちゃんと伝わっているのですね！

豆類たべていますか～？

豆類といえば枝豆や納豆、大豆などがありますよね！

子どもたちがよく食べる豆はなんでしょうか？

ゆき組さんの畑の枝豆も大きくなってきました！

そろそろ食べ頃ですね