



# 8月給食だよ！

ジメジメと湿気が多い日が続いていますね。熱中症にならないように、  
早寝！早起き！朝ごはん！  
規則正しい生活を心掛け、楽しく夏を過ごしましょう♪

## 食事マナーについて

食事のマナーを身につけることは、食材や食事に関わってくれる、全ての  
人たちへの感謝の気持ちを、身につける事につながります。箸やスプーンの  
使い方だけでなく、周囲の人に迷惑をかけないような気配りも必要です。  
保護者がお手本になって時間をかけて教えましょう♪

### ☆小学校入学前までに身につけておきたいマナー！☆

#### ①食事の前後の挨拶

『いただきます』『ごちそうさま』は、人に感謝を示す大切な言葉です。  
意味が分からなくても、しっかりと挨拶することを伝えましょう。

#### ②お箸・スプーン・フォークの正しい持ち方

身につけておかないと自己流の癖がついてしまい、改善するのが難しく  
なってしまいます。

#### ③姿勢よく食べる

背中が曲がっていると消化不良にもつながります。

#### ④口を閉じて食べる

口の中が見えたり、音が聞こえたりすると、一緒に食べる相手は不愉快に  
なってしまいます。食べこぼしの原因にもなります。

#### ⑤食器は、手で持つ

ひじをついたり、食器に顔を近づける犬食いをしないためにも、持って  
食べるようにしましょう。

## 汗をかいたら、一緒にミネラル補給！

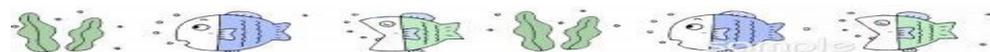
汗をかくと、水分補給を心がけている人は多いと思いますが、汗をかけば、  
水分と一緒にミネラルも失われていきます。意識してミネラルを補給する  
ことも大切です。汗で失われる成分は、塩分(ナトリウム)だけでなく、  
細胞の機能を整える、マグネシウムやカリウム、亜鉛、鉄などがあります。  
中でもカリウムは、失われる量が多いので、食べ物から摂取する必要があります。

### 不足すると・・・

- ・落ち着きがなく、些細なことでイライラしやすい
- ・集中力が続かない
- ・物覚えが悪い
- ・すぐに風邪をひきやすい、一度ひくと治りにくい  
など心身に影響を及ぼします

### ★保育園での取り組み！★

栄養バランスの良い、食事の提供はもちろん、不足しがちな  
ミネラルを素材にこだわり、天然だしと有機調味料を使用した、  
特製ミネラルふりかけを週3回提供しています。  
是非、お家でも作ってみて下さい！



## オリジナル特製ミネラルふりかけ

- ☆材料☆ 1人分
- ・天然だし 1.5g
  - ・青のり 1.5g
  - ・ごま 1.5g
  - ・しょうゆ 0.7g
  - ・酢 0.3g
  - ・塩 0.04g

### ☆作り方☆

- ①しょうゆ・酢・塩をフライパンで弱火にかける
- ②天然だし・あおのり・ごまを入れ、  
弱火で炒って出来上がり♪

エネルギー/カルシウム/鉄分/カリウム/塩分  
3Kcal/9g/0.1g/9g/0.1g



☆国光美佳先生考案レシピ☆