



8月 食育だより



はっきりしない天候が続いた7月でしたが、梅雨も明けていよいよ夏本番ですね！！暑さで食欲が低下する大人と違い、子どもたちは食欲旺盛です。食べることは元気のもとです。この暑い夏を乗り切りたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント

な んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。



つ めたいものは、ほどほどに…



冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

の むなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ほう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ ुकかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



☆旬を味わおう☆

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。

☆☆夏の野菜☆☆

なす・かぼちゃ
 おくら・ゴーヤ
 枝豆・ピーマン
 レタス
 トマト
 きゅうり
 とうもろこし
 とうがん
 すいか
 メロン…
 などがあります。



** 保育園の食育活動 **

○畑の野菜は…

トマトが赤く色づき始め、収穫当番のきりん組の子どもたちが順番に食べています。ピーマンはとても調子がよく、たくさん収穫しています。収穫を終えると、いつもはすぐに給食室に持って行くのですが、かごいっぱい採れたことが嬉しかったようで、「お部屋に持って行って見せてくる！」と、嬉しさを分かち合う姿がありました。天ぷらや、炒めものに使っていただいています。茄子や、きゅうりは、天候不順で、収穫はわずかしかできません。十六ササゲやつるむらさきも大きくなってきています。



○食育体験

とうもろこしがおやつに出る日は、きりん組が皮むきのお手伝いをしています。自分たちが手伝ったものがおやつに出ると、味はまた格別ようです。お家でも是非お手伝いの機会をつくって一緒に楽しんでください。