



# 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、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。

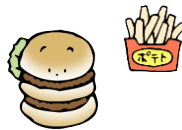
### の むなら、麦茶か水、牛乳を…



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。便利になっただけでも、旬の味も知ってほしいです。

## ☆☆夏の野菜☆☆

なす・かぼちゃ  
オクラ・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…

きゅうり…背丈がどんどん伸び、見上げると大きなきゅうりがなっています。

なす……葉も茂り、毎日数個収穫できます。

トマト……ミニトマトが、たくさん実りましたが…。待ちきれない子どもたちがいて収穫をはじめました。赤くなったら採ろうねと、知らせています。

オクラ……種から育てた苗も少しずつ大きくなりました。

すいか……ソフトボールとゴルフボールぐらいのものと、ピンポン玉ぐらいのものができましたが、このところの長雨で2個が割れてしまいました。残り1個何とか大きくなってほしいです。

そのほか、つるむらさき、とうもろこしも成長しています。実のなるものは特に楽しみで、毎朝観察に来てその成長ぶりを見ているようです。収穫できたら、みんなでクッキングを楽しみたいと思っています。

