

# 8月 食育だより



梅雨明けと同時にセミの鳴き声もきこえ、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**

### 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…

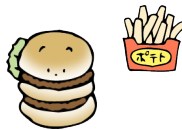


水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

**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**

### よく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。

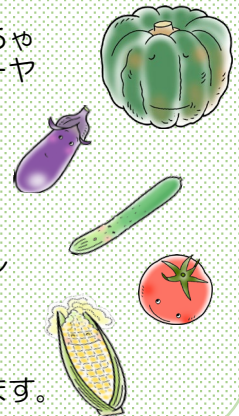


## ☆旬を味わおう☆

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  
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…生育が一番、農家さんもびっくり！見事なきゅうりの収穫です。  
トマト…赤い実がすすなりにできました。クラスごとに自分で収穫していただいています。トマトの苦手な子も食べましたよ！  
ピーマン…大きなものが収穫できています。  
ナス…最初は立派になったのですが、葉が虫食い状態。ちょっと早めに剪定をし秋ナスの収穫を待っているところです。  
このほか、ズッキーニや、オクラ、つるむらさきも大きく生長しています。



### ○食育活動…

畑で採れた野菜は、給食室で調理していただいて、いただきました。「ピーマン食べれたの？」と迎えに来たお母さんが聞いている姿を目にしました。「保育園のピーマンおいしいもん」と、自分たちで収穫した野菜は格別ようです。また、おやつに出たトウモロコシは皮むきをきりん組がお手伝いしてくれました。毎日野菜の生長を気にしている小さい組の子もいて、身近なところで体験ができることの大切さを感じています。