



8月 食育だより



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 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…



冷たいものを取りすぎると、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。

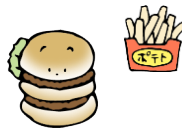
の むなら、麦茶か水、牛乳を…



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、腸の運動を活発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…つるがどんどん伸びたきゅうり。脚立を使わないと収穫ができないくらいになりました。いましばらく収穫が楽しめそうです。

トマト…少し楕円の「アイコ」という品種と、黄色く熟す種類のトマトを栽培しています。黄色い色はまだ赤くならないからと、とるのをためらう子もいます。

ピーマン…大きなものが収穫できています。

ナス…大きく成長し、収穫を楽しみにしています。

すいか…小玉すいかは、ソフトボール大になりました。つるして栽培していますので、すいかが落ちないようにベッドを作って保護しています。もう少し大きくなったらみんなでいただけることを楽しみにしています。

このほか、オクラ、つるむらさきも大きく生長しています。

○枝豆を食す きりん組が、種から育てた枝豆は、先日収穫をし、給食室で茹でてもらい、いただきました。さやには実が3個、中には4個も入っているものもあり、採れたての味をみんなで堪能できました。