

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。

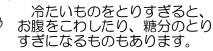
夏を元気に過ごすポイント



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。

<mark>つ</mark>めたいものは、 ほどほどに…





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 ぼう、塩のとりすぎに注意!









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。

< 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。

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・ ピーマス レマト りろうがん すいか メロン…

などがあります



保育園の食育活動*

〇畑の野菜は…

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、かごいっぱいに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、炒めものにし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。

O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、味はまた格別のようです。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。