



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、塩のといすぎに注意！

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。

< 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。



☆すいかをたべたよ！



プランターで栽培したすいかは、雨の日が続いた翌日ごろから元気がなくとうとう枯れてしまいました。根腐れです。2本の苗木には野球ボールよりちょっと大きめのすいかはそれぞれ2個ずつできていました。切ってみると中は赤くなっています。薄くスライスして、みんなでいただきました。甘味はそこそこでしたが、間違いなくすいかの味でした。来年こそは、大きな小玉すいか収穫にチャレンジしたいです！



☆お手伝い☆

7月のおやつで出たとうもろこし。皮むきのお手伝いをしてもらいました。1枚1枚丁寧に皮をはがしていきます。自分たちで調理（?!）したおやつは格別です。「おいしかった」の感想が聞かれました。今後も機会を捉えて、調理体験をしていきたいと思っています。



子どもの大好きメニュー

バンサンスー（拌三絲）

<作 り 方>

1. にんじんは千切りにして、茹でて冷ます。
2. もやしは洗って、半分に切り、茹でて冷ます。
3. きゅうり、ハムは、千切りにする。
4. はるさめは茹でて、水にさらし5cm程度に切っておく。
5. 酢、しょうゆ、砂糖を合わせてよく混ぜておく。
6. ボールにはるさめを入れて、5の調味料の半量で和えて下味を付けておく。
7. 6に、にんじん、もやし、きゅうり、ハムとごま油を加えて残りの調味料を入れて和える。

バンサンスー（拌三絲）…中国料理の一つ。細切りにしたダイコンやきゅうり、春雨などを酢であえたもの。

材料（4人分g）	
はるさめ	20
ハム	30
にんじん	20
きゅうり	80
もやし	100
酢	15
しょうゆ	15
砂糖	1
食塩	適量
ごま油	適量