

7月 食育だより

こども園めばえ
令和5年7月

そうめんや冷やし中華が美味しい季節です。
単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。
夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。

夏こそしっかり食べましょう

元気な体は毎日の食事から。
暑さに負けない体を作るためにも、しっかり食べましょう。

食べ方チェック!

冷たい物ばかり食べている



↓

温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。
生野菜だけでは量が不足しがちですので、**野菜を使った温かい料理を一品プラス**することから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている




↓

甘い物は食欲を低下させます

冷たい物は胃腸の動きを低下させますし、甘い物ばかり食べていると食欲がわかまません。**おやつを見直し、水分補給はお茶に**しましょう。

アイスクリームや冷たい果物をよく食べる




↓

温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。
生野菜だけでは量が不足しがちですので、**野菜を使った温かい料理を一品プラス**することから始めましょう。

冷たいジュースが最高



↓

甘い物は食欲を低下させます


冷たい物は胃腸の動きを低下させますし、甘い物ばかり食べていると食欲がわかまません。**おやつを見直し、水分補給はお茶に**しましょう。

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。
喉が渴いた時には、すでに水分不足ですので、**こまめに水分補給**をしましょう。
スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう

【スポーツ飲料】
糖分があり、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。

【経口補水液】
電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適しています。



“さあ、たのしいけん”

7月7日は七夕

給食に七夕にちなみ“七夕そうめん”が
でした。



そうめんの人参のお星さま。早速星の形に気が付いた子どもたち。

「どうやって切ったのかな。上手ね。」「包丁で切ったっじゃない?」「星の形のやつで切ったっじゃない?」と想像しながら調理の先生に尋ねました。正解は『星形の型抜き』。

「あっ!これクッキーば作ると一緒。」「でも、どうやって抜くの?」と不思議に。人参を小さく切ってから型抜きをすることを教えてもらい納得していました。調理の方法にも興味を示した子どもたちでした。

めばえのうえんは今



7月に入り、農園にたくさんの草が…。「うあ、ボウボウしとる」と驚きながらもみんなで協力して草取りをしました。ミニトマトの枝を間引きしたり、水やりをしたり。子どもたちのお世話で野菜たちはみるみる生長し、実が生って収穫ができました。



ゴーヤの中は?

テラスに実ったゴーヤ。ゴーヤの中はどうなっているか気になった5歳児さん。

「種があるよ」「緑かな」「縦と横に切ってみよう!」とOくん。

中にはふわふわの綿と白色の種があり、匂いを嗅いで「変なおい」と表情を変えたり、切った断面を触って「フワフワしてる」「やわらかい」と五感で色々な感覚を味わっていました。



「とまとのうた」



もも・さくら組さんは“とまとのうた”からトマトが緑から赤に変身することを知り、テラスのミニトマトを毎日見ることによってトマトの変化に気づき、「あっ!トマトさんのお洋服、赤になってるー!」とみんなで収穫しました。

赤とオレンジ・緑のトマト。“赤が美味しい”と分かっている、収穫したトマトを食べると「おいしい」「すっぱい」と自分たちで育てたミニトマトを味わっていました。



