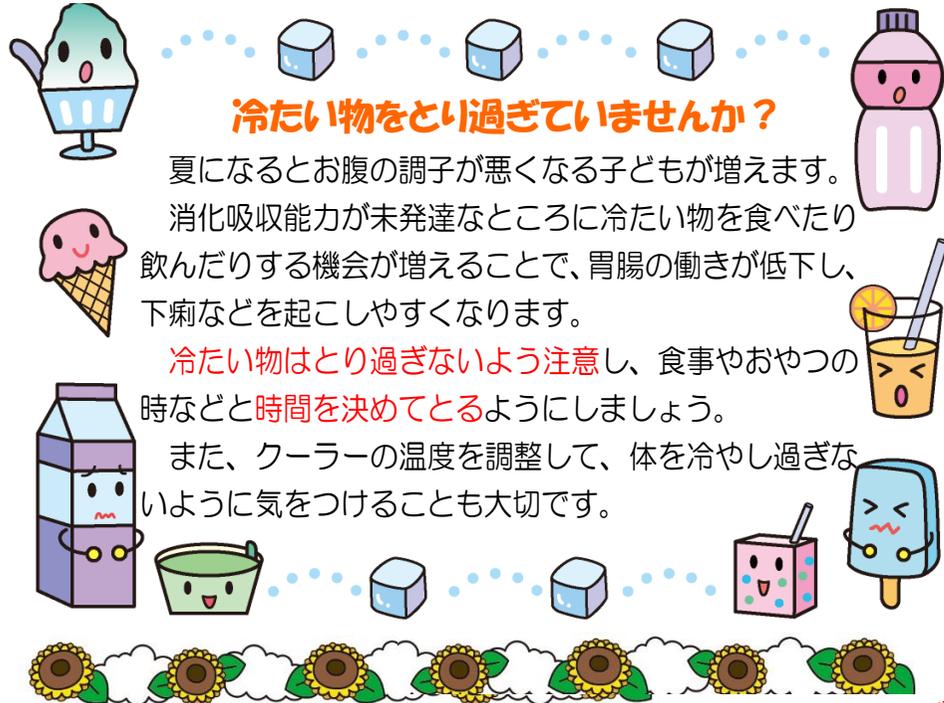


7月 食育だより

こども園めばえ
令和6年7月

暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たい飲み物や食べ物を摂りがちになります。これは暑さの影響によって消化器官の働きが弱まるからです。

毎日の食事バランスをみながら食事の内容を工夫したり、お茶や水で水分補給をするなどして、夏を乗り切りましょう。



冷たい物をとり過ぎていませんか？

夏になるとお腹の調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。

冷たい物はとり過ぎないように注意し、食事やおやつの時などと時間を決めてとるようにしましょう。

また、クーラーの温度を調整して、体を冷やし過ぎないように気をつけることも大切です。

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲み過ぎていませんか？

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は20g。ところが果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。

砂糖をとり過ぎると虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。

甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにし水分補給はお茶や水などにしましょう。

“さあ、たのしいたいけん”

時短でおいしく

7月6日、保護者調理実習を行いました。今回のテーマは“はやくて栄養たっぷり！”メニューは「ロールキャベツ」「マカロニサラダ」「バナナクレープ」の3品。

ロールキャベツはキャベツの芯はとらない、たねは軽くこね丸めずにキャベツに。爪楊枝や干びょうなどで止めなくていい。などの時短テクニックや味も和風であっさり。クレープのホイップは砂糖を後で入れることで早く泡立つことを教えてもらったり。様々な時短テクニックを知ることができ「今まで時間をかけて作っていたことが…」と保護者の皆さんも驚愕でした。楽しく園や家庭での食に関する話題や雑談で盛り上がりおいしく試食をしました。



畑の野菜は？

梅雨に入りなかなか畑に行けず…。子どもたちも心配になっていましたが、晴れ間を見つけ畑に行くと色々な野菜が実っていました。実った野菜の大きさを定規で長さを測ったり、計量器で重さを量ったり。大きなキュウリは800gもあり、その大きさに驚いていた子どもたちでした。

きゅうりやピーマン・ナス・ゴーヤなど収穫したものは小さいお友だちにも見せると、触ってみたり匂いを嗅いでみたりして興味を持つことができていました。

収穫した野菜は給食の中に。「これ、ぼくたちのとったピーマン？」「おいしい！」と自分たちで育てた野菜の味は格別ようです。



ジャムパン作りに挑戦！

イチゴ狩りで取ってきたイチゴでジャムを作り、そのジャムを使って“ジャムパン”づくりを体験しました。食パンに好みの量のいちごジャムをのせ、ペタペタ。もう1枚の食パンで挟みジャムパンのできあがり！

ジャムの量を考えながら慎重に塗っていた子どもたち。一口食べると「おいし〜い!!」と満面の笑みでした。



トウモロコシの皮むきに挑戦！

おやつに使うトウモロコシの皮むきを体験しました。以前、トウモロコシの絵本を読んでいたので、髭が茶色になっているか、皮の感触はどうかなど話をしながらむいていました。皮をむき終わると匂いを嗅いだり触った感じをお友だちと話し、興味を持つことができていました。自分たちで植えたトウモロコシも早く大きくなって美味しく食べられたらいいな〜と思います。

