

食育だより

こども園めばえ
令和6年8月

夏といえば夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。園で育てているキュウリやミニトマトなども育ち、収穫を楽しんでいます。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをしてみるのも楽しいですね。



熱中症予防に効く食べ物

暑い夏はこまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のための栄養素の摂取を心がけましょう。

●**カリウム**…バナナ、じゃがいも、干しひじき、ほうれん草など
カリウムが不足すると、細胞内に脱水症状を引き起こします。日常的にとることで熱中症になった時の回復力を高めることが可能になります。

●**ビタミンB₁**…豚肉、うなぎ、のり、乾燥大豆など
食欲不振解消と倦怠感を少なくする働きがあります。

●**クエン酸**…レモン、グレープフルーツ、梅干し、食酢など
疲労回復に効果を発揮します



夏バテ気味の時の調理のくふう

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかったり、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。

◆ 身体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト・きゅうり・ナス・ごぼう・レタス・冬瓜など）や胃腸の機能を高めるしそやオクラを消化の良い麺類と組み合わせしてみましょう。

◆ また、食欲がない時は、ニンニクやショウガ、ウメ、シソ、ネギなどの香りの強い食材を取り入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ消化吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。



“さあ、たのしいたいけん”

カレー作りに挑戦!

5歳児さんがカレー作りに挑戦しました。少し緊張しながらもピーラーで野菜の皮をむいたり包丁で切ったり。お肉と一緒に炒めて水を入れ、すりおろしたリンゴとカレールーを入れ、煮込みました。

調理をする中で“(米を)とぐ”(野菜を)炒める”などの調理方法の名前を知ったり、ピーラーや(包丁の)刃、おろし金などの調理器具の名前を知ることができました。

作る途中でいろいろな匂いが、「いい匂い」「おいそ〜う」と早くできないかとウキウキ気分の子どもたち。いい匂いに誘われ、もも組さんやさくら組さん、3・4歳児さんたちも何をしているのか気になり、窓から覗いていました。お部屋に入れてもらい5歳児さんが作ったカレーを見て「おいそ〜う」の声が上がっていました。(^O^)

味見をして「うん！おいしい！」早速自分たちで給仕をしていただきました。

今回はお米を研いだり食べ終わった後の食器洗いまで体験することができました。これを機会に少しずつお家でもお手伝いが少しずつできたらと思います。



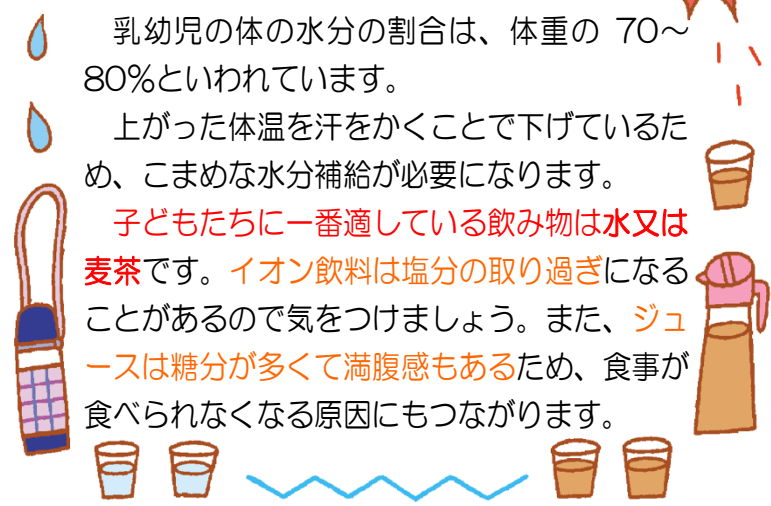
お米を研ぎます ⇒ 野菜の皮をむきます ⇒ 野菜を切ります ⇒ 肉を炒めます



野菜も炒め水を入れます ⇒ リンゴをすり下ろします ⇒ カレールーを入れます ⇒ 煮込んで完成 ⇒ 食べたら皿洗い

熱中症予防のための水分ほ?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の 70~80%といわれています。
上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。
子どもたちに一番適している飲み物は水又は麦茶です。イオン飲料は塩分の取り過ぎになることがあるので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。



たくさんとれたよ!

畑で育てている夏野菜が大きくなり、日々収穫を楽しんでいます。「先生、これだけとれたよ！」と嬉しそうに報告する子どもたち。小さいお友だちも見せてもらい、触ったり匂いを嗅いだりして皆興味津々です。5歳児さんはどのくらい大きくなったのか、曲がったキュウリも巻き尺で長さを測ったりして大きさを実感しているようです。

