

食育だより



2015年8月
わかまつ保育園



夏真っ盛り！夏バテしていませんか？子どもたちは暑さにも負けず、元気に水遊びを楽しんでいます♪体調に気を付けながら、暑い夏を元気に楽しく過ごしていきたいですね。



夏を元気に乗り切ろう②



6月号でもお伝えしましたが、暑い夏を元気に乗り切るための基本的な身体づくりのためにも、食事はとても大切です。

旬の野菜をたくさん食べよう！



旬の食材はその時期が一番おいしく、価格も安定していて、栄養価も高いのが特徴です。そんないいことずくめな旬の野菜、この時期に旬を迎える夏野菜はどれも彩りがよく、食卓を鮮やかにしてくれます。旬の野菜をたくさん食べて、体の調子を整えましょう。

※夏に旬を迎える野菜：いんげん、えだまめ、オクラ、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト、パプリカ、ピーマン…等々

水分はしっかりこまめに！

暑さによって自分でも気が付かないうちに脱水症状になっていることがあります。のどが渴いていなくても、1時間に1~2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心掛けましょう。また、冷たいジュースなどは、

食欲を低下させてしまうことがあるので、注意しましょう。特に小さな子どもたちは、自分からのどの渴きを訴えることは難しいです。周りにいる大人がよく気かけ、こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



みんなで『いただきます』していますか？



食事の時、家族みんな揃って「いただきます」をしていますか？忙しい毎日ですが、出来る限りみんなで食卓を囲み、食事をしましょう。一緒に食べる人がいる、それだけで食事はぐんと楽しくなります。食事が楽しいものだという体験を積み重ねていきましょう。また、今日の出来事を話したり、季節によって変わる野菜の味を感じたり、旬の果物などを一緒に食べて共感することで、食経験はどんどん積み重なっていきます。

さらに、お誕生日などのお祝い事や季節の節句など、日本文化にも触れながらみんなで一緒に食卓を囲む機会を増やしていくと、子どもたちの食に対する興味はさらに増していくことでしょう。



今月のレシピ紹介



★タンドリーチキン★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

鶏むね肉…40g(280g), 塩…適量, しょうゆ…0.6g(小さじ2/3), にんにく…0.2g(1/3かけ)
カレー粉…0.3g(小さじ1弱), プレーンヨーグルト…10g(60g)

<作り方>

- ① 鶏肉は適当な大きさに切って開き、塩をすり込んでおく。
- ② しょうゆ、おろしたにんにく、カレー粉、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ③ オーブン又はフライパンで焼く。