

食育だより



2013年8月
わかまつ保育園

夏真っ盛り！今年の夏は梅雨明けと共に猛暑となりましたね。

大人でも体力を消耗しやすいこの時期、子どもたちにもしっかり栄養を摂らせてあげて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！！



夏バテ予防のポイント



暑い夏を元気に乗り切るために、食生活ではどのようなことに気を付けたら良いのでしょうか。

①食事は量より質を



様々な種類の食材を少しずつ組み合わせて取りましょう。

②食欲を増進させる工夫を



少量のスパイスや柑橘類、梅干し、酢+砂糖などを上手に利用しましょう。

③こまめな水分補給を



子どもが欲しがる前に、汗をかく前に取ることも大切です。

④冷たいものを取りすぎない



冷たいものの取り過ぎは、胃腸を壊したり、食欲がなくなったりします。

⑤新鮮な野菜や果物を



夏野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。汗と一緒に流れ出たビタミン類を補うため、緑黄色野菜を中心にたくさん取りましょう。



⑥ビタミン B₁を補給



ビタミン B₁が不足すると、体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、大豆、うなぎ、牛乳、ほうれん草などに多く含まれています。

⑦リズムある生活を



リズムある生活をする事で、適切な睡眠へと導きます。十分な睡眠は体力の確保のためにも欠かせません。睡眠の環境づくりにも気を配りましょう。

⑧食欲がないときは無理強いしない



食欲がないときは、食べたいものを少しずつでも取り、体力が消耗しないようにしましょう。

実り…そして収穫！

畑やプランターの野菜たちが続々と実っています♪
幼児さんの畑ではなす、トマト、すいかの収穫をしました。気になるお味は…？トマトもすいかもとっても甘く、皆感動していました！すもも組のプランターでも立派なきゅうりとかわいっぴちトマトが採れました。
自分たちで育てた野菜は特別だったようで、皆モリモリと食べていて、先生たちも驚く程でした♪



★今月のレシピ紹介



★揚げ出し豆腐★(分量は幼児さん1人当たり)

<材料>

木綿豆腐…80g、小麦粉…適量、だし汁…40g、だいこん…20g、しょうゆ…4g(小さじ2/3)、みりん…5g(小さじ1弱)、葉ねぎ…適量

<作り方>

- ① だいこんはおろしておく。
- ② 豆腐は重しをして水を切り、適当な大きさに切る。
- ③ ②の豆腐に小麦粉を付けて、油で揚げる。
- ④ だし汁に調味料と①、小口に切ったねぎを加えて火にかける。
- ⑤ ③に④をかける。