

# 食育だより

山の手保育園

2013年夏号

## 夏バテしない食事づくり

暑さで食欲がおちてしまいがちですが、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏バテ防止におすすめの食材を、ぜひ取り入れてみてください。

\*代謝に必要なビタミンB1を含む食材  
豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ニンニク

\*ビタミンたっぷりの夏野菜  
かぼちゃ、なす、トマト、キュウリ、とうがん

また、カレー粉やケチャップを使って、子どもたちが好きな味つけにするのも、食欲増進に効果的です。暑い夏もしっかり栄養をとって、元気に過ごしましょう。

7月になり梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。

たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。

飲み物は麦茶や水が最適です。ジュースや炭酸飲料は食事の妨げになり、虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲むときは少量にしましょう。

## 夏の行事食 ～七夕会～

七夕は中国から伝来した行事と、日本の神事が合わさってできたとされ、「七夕にそうめんを食べると大病にならない」とわれています。

7/5 (金) 七夕会

メニュー

- ・ツナコーンおにぎり
- ・七夕そうめん
- ・南瓜サラダ
- ・キウイ

おやつ

- ・きらきらゼリー

※ぶどう、めろん組もお弁当(ご飯)は、いりません。おはしとコップをお持たせください。

## 旬の食材☆かぼちゃ☆

かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にして風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いかぼちゃは、煮物やサラダ、おやつにも使える万能な野菜です。

おいしいかぼちゃを見分けるポイントは、重みがあるもの。カットされたものは、種が詰まっています、果肉の色が濃いものを選びましょう。

## 食べたい! を育てる 3か条

子どもたちにとって大切なことは、食べるのが楽しいと思うこと、食への意欲を持つことです。

◇食事は1日3回+おやつ  
時間を決めて食べる習慣をつけましょう。

◇手作りで、脳もイキイキ  
手作りされたものは、大きさや固さの違いがあり、刺激が脳を活性化します。

◇無理強いしない  
好き嫌いにも、焦らず向き合しましょう。



お願い ぶどう、めろん組の主食(ご飯)について

夏は気温や湿度が高くなり、ご飯が傷みやすくなります。

朝、ご飯をお弁当箱につめるときは、必ずよく冷ましてから、ふたを閉めるようにお願いします。また、朝炊いたご飯をお持たせください。

梅干しを入れたり、お弁当箱を酢でふくと、ご飯の傷み防止にもなります。