

きゅうしょくだより 夏号

7月になりました。いよいよ夏本番です。熱中症や夏バテにならないためにも食事の摂り方に気を付けて免疫力、体力をつけていきましょう！

熱中症・夏バテを防ごう！

① 朝ごはんを食べよう！



1日の元気の源は朝ごはんからです。ご飯やパンだけではなく、暑い夏を乗りきる体力をつけるためには様々な食材を摂ることを意識しましょう。おにぎりの具に梅やツナ・鮭など、野菜やお豆腐などの具、沢山スープ、栄養豊富なたまご、手軽に摂れるヨーグルト、牛乳などの乳製品、フルーツなどを足すことがおすすめです。

② 水分を摂ろう！




たくさん汗をかいた後はもちろんですが、のどが渴いていなくてもこまめに水や麦茶など甘くないものを摂りましょう。

スポーツドリンクなどでも水分補給になり、栄養が摂れるものもありますが、飲みやすくするために添加物や甘く加工がされているものが多いので飲みすぎには注意です△😞

③ 夏に摂りたい栄養素



量より質！

3食ごはんを食べることも大切ですが、食事の摂り方が重要です 

<ビタミンB₁> 麺類やごはんなどの糖質をエネルギーに変える為に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなります。夏場はそうめんやうどんなど麺類ばかりの食事になりがちなのでビタミンB₁が必要です。(豚肉、うなぎ、大豆製品、そばなど)

<カリウム> 汗をかいた時に失われる栄養素です。普段の生活で不足することはあまりありませんが、大量に汗をかいたり、食事がとれなかったりすると不足してしまいます。(トマト、えだまめ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、バナナ、メロン、キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐など)

<ビタミンC> 疲労回復の効果があります、不足すると食欲もなくなります。(ピーマン、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、さつまいも、じゃが芋、キウイフルーツ、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップルなど)

これらの栄養素を上手く献立に取り入れるためには…？

夏は豚肉を多めに献立に取り入れたり、1食がそうめんだけになる時も、たまごやきゅうり、トマトなどたくさんの具材をのせたり、水分補給もできるすいかやフルーツなどを食後やおやつに足したり、様々な食材を食べるように心がけましょう♪



🍅 夏野菜を育てています! 🌻

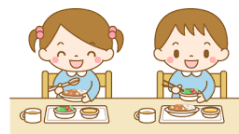
今年も幼児クラスさんは夏野菜の種や苗を植え、育てています 😊

育った野菜は給食やおやつに入れたり、自分たちでクッキングをして食べてもらいます。小さな種や苗からどうやって野菜ができていくのか、どんなお花が咲くのか、収穫してどうやって食べるのかなど、子どもたちにとって野菜のことをたくさん学べる大切な活動です。興味を持つことで苦手な野菜を少しでも好きになってもらえるきっかけにもなります。夏野菜の生長の様子をお楽しみに♪



<はと組> ミニトマト、ピーマン、なす、きゅうり <かもめ組> きゅうり、おくら、枝豆、大葉
<たか組> とうもろこし、トマト、枝豆 を育てています 🍅

🍷 乳児さんも食育 🍴



乳児さんも食育に取り組んでいます。食に興味をもってもらえるように意識した声掛けを行い、楽しい雰囲気ですぐに食べられるようにしています。「かみかみ、もぐもぐ😊」「おいしいね♪」「これはなんだ?」「これはにんじんだよ～」とたくさん声掛けをします。また、0歳児クラスではつかみ食べをして、感触を知り、自分で食べることによって食べる意欲を引き出します。そこからスプーンで食べることや姿勢などの簡単なマナーを子どもに合わせて伝えていきます。今年は2歳児クラスでは、幼児さんが園庭で夏野菜を育てているように、お部屋の壁面で野菜を育てています。

