



きゅうしょくだより



8月の食育テーマ

《たくさん食べて夏バテを予防しよう!》

今年も畑で子どもたちが育てた夏野菜が収穫できています。採れたて新鮮野菜は、茹でたり炒めたりして、みんなで味わいました♪
8月も収穫するたびに楽しみたいと思います。

8月の食育は、夏野菜を探してその中でも夏バテに効く食べ物の話を取り入れます。また、スイカの食べくらべやゴーヤドーナツなど、夏を意識した食育・給食をとりいれていきたいと思っています。
栄養の知識を広げるために、食材の栄養の話もしていく予定です。

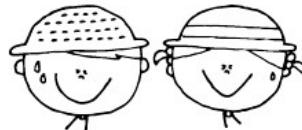
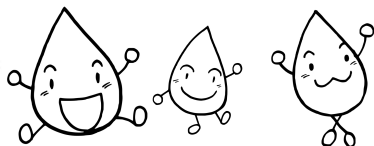
暑さで食欲が落ちる夏ですが、たくさん食べて乗り切りましょう!



★熱中症を防ごう!★

これから本格的に訪れる夏! 照りつける太陽と真っ青な空の下、まだまだ暑い日が続きます。1年の中で最も暑いこの季節、子ども達はプールや水遊びを楽しんでいますが、その中でもこまめな水分補給は欠かせません。

熱中症は軽度のものから命の危険に関わる状態まで、さまざまです。適度な水分補給をこども園では行っていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けて頂き、楽しく夏を過ごせればと思います。



3つの食品群のお話

① 主に体の組織を作るもの【赤の仲間】

筋肉や内臓、皮膚など、体を作る材料となるたんぱく質、骨を作るカルシウムなどが含まれます。

子どもの体を大きく成長させるために、欠かせません。

例えば・・・

肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズ等



② 主にエネルギーになるもの【黄色の仲間】

炭水化物や、脂質と呼ばれるもので、体を動かすエネルギー源になります。

例えば・・・

ごはん、パン、砂糖、芋類、油、バター、マヨネーズ等



③ 主に体の調子を整えるもの【緑の仲間】

色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜や果物など。ビタミンや食物繊維が含まれます。

例えば・・・

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レタス、椎茸、バナナ、みかん等

