

食育だより No. 5

平成 30 年 8 月 1 日 みなみひの保育園

8月に入って暑さが増しています。日中の長い時間の外での活動には注意しましょう。こまめな水分補給と適切な体のケアで熱中症を防ぎましょう。また十分な睡眠と、バランスの取れた食事也很重要です。ちょっとしたスパイスなどを使うと食欲も出てきます

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



とうもろこしの皮むき体験をしました。

7がつの食育活動として、とうもろこしの皮むきをしました。触ってみると「ひげがもじゃもじゃだよ〜」「かたくてむくのむすかしい」と言っていた子どもたち。皮むきの経験のある子どもたちはむき方を確認すると、真剣な表情で皮むきをし、むき終わると「できたよ〜」と皮むきを楽しんでいました。皮むきしたとうもろこしは、おやつに出しました。自分たちで皮むきしたとうもろこしはとてもおいしかったです。

今月のお誕生日メニュー

- ・冷やし中華 おやつ
- ・豆腐の野菜あんかけ ・南瓜のパンケーキ
- ・ぶどう

