

食育だより No. 4

2019年7月1日 みなみひの保育園

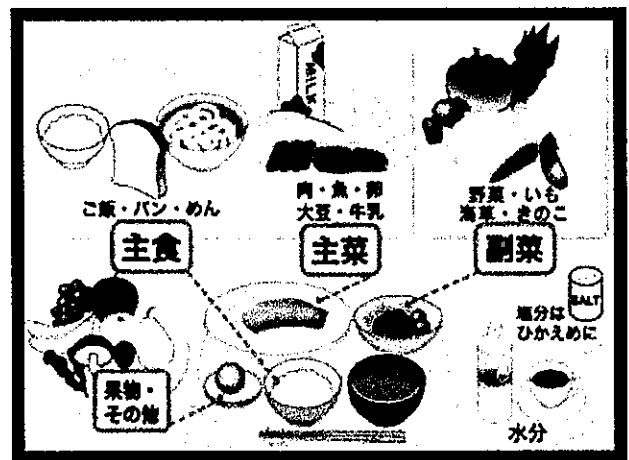
梅雨が明けると、夏本番になります。今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。夏野菜や果物は、見た目にも色鮮やかで食欲を増進させてくれます。夏野菜や果物を使ったスムージーにすると、水分と一緒に栄養も取れます。朝ごはんと一緒に取れば、朝から活動的になれると思います。



栄養素の「過剰」も「欠乏」もイエローカード

「日本人の食事摂取基準」のもととなる「栄養所要量」がはじめて作られたのは、1969年。当時は主に欠乏症を予防することを目的に作られました。今では食生活が豊かになったことで摂り過ぎへの対策も重要になってきました。私たちの体は食べるものによってつくられています。食べたものが体の栄養になり、細胞をつくり、エネルギーとして使われています。どの栄養素も、足りない、摂り過ぎのどちらに偏っても、健康を害してしまいます。だから適量をまもることは何よりも大切です。「菜食主義」「糖質オフ」などさまざまな食事法がちまたにあふれていますが、実はバランスよく食べている人の総死亡率が一番低いことが、国の調査で明らかになっています。バランス良い食事に勝る食べ方は今のところ存在しません。子どもはたいてい、好きなものばかり食べたがるし、偏食で気分屋です、本人に任せていたらなかなかバランスよく食べるのは難しいと思います。そこは親が適量をコントロールしてあげてください。

子どもたちに、そら豆のさやむきを手伝ってもらいました。さやの裏側のふわふわのわたに触れて、楽しみながらむいていました。そして絵本の「そらまめくんとめだかのこ」をイメージしてさやを水たまりに浮かべてみたりと食育と保育の活動が広がりました。ちょっぴりにおいの苦手な子もいましたが、自分でむいた経験が「食べよてみよう」と食材への興味、関心に繋がったようです。ぜひご家庭でも一緒に野菜の皮むきをしてみてください



今月のお誕生日メニュー

- ・ ごはん おやつ
- ・ とんかつ ・牛乳
- ・ シルバーサラダ ・パイナップルケーキ
- ・ みそ汁
- ・ メロン