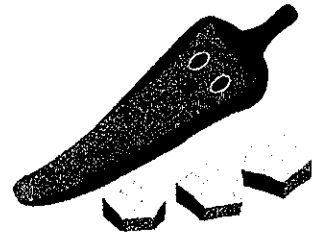


食育だより No. 5

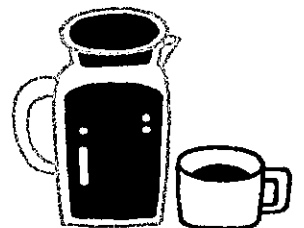
2019年8月1日 みなみひの保育園

8月に入って暑さが増しています。冷たい飲み物が美味しいですが、飲み過ぎには注意しましょう。冷たい物ばかりをとると胃腸に負担をかけて食事量が減ってきてしまい体力が低下してしまいます。食事にちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲もでできます。



おやつは栄養を補う食事の一部！

「おやつ」というと甘いものと思われるかもしれませんが、子どもにとっては食事の一部。朝ごはんと昼ご飯の間や、昼ご飯と夜ご飯の間に、食事に影響しない程度に与えて、食事不足してしまう栄養を補うことが目的です。甘いお菓子だとあげたときは「おいしい」とニコニコ笑顔でも数時間後には「疲れた～」と言って習い事や勉強に集中できない可能性も。糖質はビタミンB1が足りないとうまく代謝されず体に乳酸がたまって、だるくなってしまいます。また、甘いものを食べると水分を多く欲します。ここでジュースを与えるのはNG。もっとだるくなる → だるいから甘いものが欲しくなる(血糖値を上げるため)という悪循環に陥ってしまいます。お菓子をあげる時は、麦茶やルイボスティーなどと組み合わせてみるといいでしょう。他に豆乳ココアや大豆や海藻のスナック、フルーツ寒天、プレーンヨーグルト、アーモンドフィッシュなどもおすすめです。



ひまわり組が育てているゴーヤの苗が、今年はぐんぐんとつるが伸びて成長し、涼しいグリーンカーテンができました。葉をどけると大きく育った2本のゴーヤが実っています。

「どうやって食べよう」と悩んでいると、調理の先生から「ゴーヤチップス」のアイデア！

さっそく2歳クラスが収穫して作ってもらい1,2歳クラスで塩をパラパラふりかけて食べました。

野菜の苦手な子どもたちも「おいしい！」とパクパクと完食していました。夏にぴったり栄養豊富なゴーヤ、ほろ苦さを感じながら夏の味を楽しみました。

今月のお誕生日メニュー

- ・冷やし中華 おやつ
- ・かじき甘辛和え ・牛乳
- ・かぼちゃサラダ ・パフェ
- ・ぶどう

