

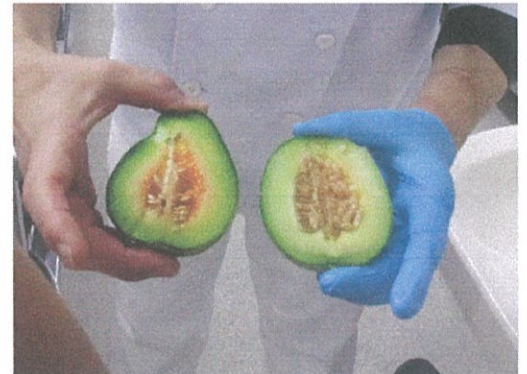
食育だより No. 6

2020年9月1日 みなみひの保育園

日中は厳しい暑さがつづきますが、暦の上ではすでに秋になっています。スーパーに売っている食材も徐々に秋の味覚に変わっています。サンマ、栗、梨、柿、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。いろいろな食材を使って食卓を彩ってみてください。

おやつは第四の食事

幼児の胃は小さいため、1日3回の食事だけでは十分なエネルギーや栄養素を摂ることができません。おやつにはその不足分を補う第四の食事として大切な役割があります。①炭水化物の軽食でエネルギーを補う・・・幼児の食事では特にエネルギーが不足しがち。足りない分はエネルギー源である炭水化物のおやつで補いましょう。おにぎりやふかし芋、サンドイッチなどの軽食を基本に、果物や乳製品を取り入れればビタミンやミネラルも一緒に補うことができます。市販のお菓子もたまにはいいですが、毎日では糖分や塩分、脂肪の摂りすぎになるので注意が必要です。②時間と量を決めて色々な楽しみ方で・・・幼児期の間、特に2歳頃までは与え方に注意が必要です。欲しがるままに与えてしまうとだだをこねることが習慣になり、肥満や虫歯の原因になります。食事の2～3時間前をめどに時間と量を大人が決めて食べさせるようにしましょう。とはいえおやつは楽しいもの。友達と分け合ったり、親子で一緒に手作りしたりと、おやつのご様な楽しみ方を教えてあげてください。



8月の活動

8月は、すみれ組のピーマンとひまわり組のメロンを給食室で調理してもらい食べました。すみれ組は、ピーマンを砂糖と醤油で炒めて食べました。食べる前はどんな味だろう？と友達と話したり焦げた匂いを感じたりしながら、最後は「おいしかったね」とみんなで味わって食べる事ができました。ひまわり組は、2つのメロンを収穫することができて、早く収穫した方は「あまーい」「おいしい」と言っていました。もう1つは味がうすく、「あまりおいしくないなあ～」とメロンの味の違いを感じながら食べました。たくさん収穫することができるようになって、子どもたちもどうやって食べるのか楽しみにしています。暑い中、野菜たちが頑張ってくれますように…



今月のお誕生日献立

- ・ひじきごはん おやつ
- ・煮込みハンバーグ ・牛乳
- ・コーンサラダ ・スイートポテト
- ・みそ汁
- ・巨峰