

食育だより No. 4

2021年7月1日 みなみひの保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとってしまいがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。



栄養素の中でも大切になるのは「三大栄養素」と呼ばれる糖質・脂質・タンパク質。さらに微量栄養素といわれるビタミン・ミネラルを加えたものが「五大栄養素」で、生きるために必須の栄養素です。

これらの栄養素は「生命維持や活動のためのエネルギーになる」「筋肉や血液、骨などの身体をつくるもとになる」「身体の調子を整える」という、3種類の働きをしています。

タンパク質：「体内での働き」筋肉や内臓など身体そのものをつくる。ホルモンや酵素の原料になる。身体のエネルギーを生み出す。「取り過ぎたら」肝臓や腎臓に負担、痛風や動脈硬化のリスク。

「不足すると」子どもは成長障害、免疫力低下。脂質：「体内での働き」膜の材料になり細胞をしっかりと保つ。効率の良いエネルギー源として活躍。ホルモンや神経組織、胆汁酸の原料になる。

「取り過ぎたら」メタボになり生活習慣病を招く。「不足すると」子どもの発育に悪影響、肌トラブルの原因にも。糖質：「体内での働き」脳の大切なエネルギー源になる。肝臓や筋肉に蓄えられる。

スピーディーにエネルギーを生み出す。「取り過ぎたら」肥満や糖尿病のリスクになる。「不足すると」脳の働きが低下し疲れやすさの原因にも。

～みなみひの保育園に稲がやってきた！～

当法人系列の老人ホーム「ひかりの里」の田んぼで田植えをした稲をバケツと鉢植えと発泡スチロールの3個分分けてもらい、みんなで育てることになりました。みんな興味津々に覗いていましたよ。お米はこうやってできるということを間近で体験し、「お米ができた」という



絵本や階段に掲示してある農家のお米ができるまでの工程を見たり、園の稲の育ち方の写真を見たりしながら期待を持たせたいと思っています。また、この経験を通し、お米を作る難しさ、大変さ、お米の大切さを知ってもらえたら嬉しいです！幼児クラスでは、かかし作りにもこれから挑戦します！おひさま組・はらっぱ組の異年齢で作り、なぜかかしを作るのか教えてもらいながら楽しく作れたらと思っています。お米は、どうやってできるのか、どれくらいできるのか楽しみにしている子ども達です！

今月のお誕生日メニュー

- ・ジャムサンド おやつ
- ・カジキ竜田揚げ ・牛乳
- ・トマトときゅうりの甘酢和え・フルーツケーキ
- ・コンソメスープ
- ・すいか

