

食育だより No. 5

2021年8月1日 みなみひの保育園

夏本番、熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、ひやしタオルを首に掛けるなどの工夫が大切です。

ビタミンとは？ビタミンは全部で13種類あります。大きく分けて「脂溶性」と「水溶性」があります。3大栄養素がスムーズに働くよう、サポートする役割があります。[脂]ビタミンA：「体内での働き」目が正常に働くのに不可欠なビタミン。皮膚や粘膜を守り細菌の侵入を防ぐ。子どもの成長に欠かせない働き「取り過ぎたら」中毒症状や関節痛などを引き起こす。「不足したら」粘膜が乾き体調不良や夜盲症を招く。[脂]ビタミンD：「体内での働き」カルシウムの働きを多方面からサポート。免疫力を高めてアレルギーを撃退。適度な日光浴で、体内で生産できる。「取り過ぎたら」尿毒症を引き起こす。体質によってはトラブルも。「不足すると」子どもはくる病に注意。骨粗鬆症や免疫の低下。[脂]ビタミンE：「体内での働き」皮膚の酸化を抑えシミ・シワを防ぐ。血のめぐりをよくして不快な症状の緩和。動脈硬化を防ぎ脳梗塞や心筋梗塞を予防。「取り過ぎたら」サプリメントの大量摂取で血液凝固能力が低下。「不足すると」細胞がサビついて貧血を引き起こすことも。[脂]ビタミンK：「体内での働き」出血を止めてスムーズな血流を促す。ビタミンDとともに歯や骨を丈夫に。葉緑素で合成されるものと微生物がつくるものがある。「不足すると」血が止まりにくくなり骨粗鬆症の原因にも。

みんなで大事に育てた野菜の収穫の時期がやってきました！ひまわり組ではとうもろこし、枝豆、いちご。すみれ組では、パプリカ、かぼちゃ。たんぽぽ組では、ピーマン、枝豆。ちゅうりっぷ組では、きゅうりの収穫を行いました。毎日水やりや観察を続け、収穫ができた時には嬉しそうな子どもたちは、どう



やって給食室で調理してもらおうか話しているだけでワクワク♪いちごのジャムや、枝豆の塩茹で、ピーマンの砂糖醤油炒めなどなど…。また、給食に収穫した野菜を混ぜてもらって食べるといつもより少し特別な気分も味わうことが出来ました。他にも、朝顔の花がすでに咲き、色水や観察をして楽しんでいます。ひまわりも育てているので、どのように花が咲くか楽しみです♪



今月のお誕生日メニュー

- わかめごはん
- 鶏肉からあげ
- ひじきと白菜のマヨサラダ
- みそ汁
- メロン
- おやつ
- 牛乳
- 2食蒸しケーキ

