

# 食育だより No. 5

2022年8月吉日 みなみひの保育園

暑さはまだまだ続きます暑さに負けない体づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。夏は、ジュースやアイス、かき氷など甘い食べ物をとる機会が多くあります。甘い食べ物を取りすぎると血糖値が上がります、上がった血糖値を下げるために体から大量のインスリンが分泌されます。そうするとまた血糖値が下がり体がだるくなります。糖質をエネルギーに変えるのにビタミン B1が必要になります。ビタミン B1 は、海藻、ごま、大豆、豚肉、ほうれん草などに含まれています。これらの食品を上手に取って夏を元気に乗り切りましょう。



## 夏野菜のシルエットクイズをやりました。

食育会ではそれぞれのクラスが育てている野菜や給食のメニューによく登場する野菜の断面のシルエットクイズを幼児クラスで行いました。白黒のシルエットだとひまわり組の子ども達でも難しそうでしたが、カラーの断面が見えると、「わかった〜！」という声も多く聞こえました。毎日食べている給食にも何の野菜が入っているのか等注目したり楽しみにしたりしながら、食べてほしいと思います。



- 2日・夏を乗り切ろう
- ・カツカレー おやつ
  - ・変わりサラダ・牛乳
  - ・みかんゼリー・パフェ
  - ・すいか

### 26日・今月のお誕生日メニュー

- ・ツナサンド おやつ
- ・ひまわりハンバーグ ・牛乳
- ・じゃが芋としめじのソテー・マーマレードケーキ
- ・コンソメスープ
- ・すいか

