

食育だより No. 4

2023年7月吉日 みなみひの保育園

梅雨が明けると夏本番になります。この時期は、急に暑くなるために水分ばかりをとってしまって食欲が低下してしまいます。暑さ対策をしっかりと行って暑い夏を乗り切りましょう。汗をかいたら冷たいタオルで拭くのも効率よく体温を下げることができます

すくすく育っています

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



幼児クラスで育てている花と夏野菜がすくすくと育ってきています。園庭に出ると「今日も元気かな?」「野菜できているかな?」と楽しみにしながらプランターの元へ向かい、友達や保育士と観察を楽しんでいます。

4歳児のすみれ組と5歳児のひまわり組では、当番の子ども達が順番に水やりをするようになりました。自分の当番の日を楽しみにし、当番の日には積極的に水やりをしている子どもの姿が多く見られます。その中には、水をやりすぎてしまう子どももいるので、やりたい気持ちを受け止めつつ、「どうして水やりしすぎたらいけないのか」など伝え、それぞれが満足しながら当番活動取り組めるよう関わっています。

ゴーヤの赤ちゃん
見つけたよ!



< 7月の誕生日メニュー >

- ・とうもろこしごはん
- ・鶏肉のラビゴットソース
- ・ひじきとツナのサラダ
- ・春雨スープ
- ・メロン

< おやつ >

- ・食パンロール
- ・パン耳ラスク