

# 食育だより

令和2年8月 新川崎みらいのそら保育園

8月は、食に関係する「〇〇の日」が多くあります。

1日は「水の日」、ゴロ合わせで3日「はちみつの日（8/3）」<sup>はちみつ</sup>、4日「箸の日（8/4）」<sup>はし</sup>、7日「バナナの日（8/7）」<sup>ばなな</sup>、31日「野菜の日（8/31）」<sup>やさい</sup>などがあります。また、25日は世界で初めて即席中華めんが日本で発売された日ということから、「即席ラーメン記念日」とされています。

「〇〇の日」をきっかけに、食について考えてみるのも楽しいですね。

## 夏の暑さに負けない食生活を

### ～食事のバランスを考えて～

のど越しの良い麺類が大活躍の夏ですが、簡単な菜味と麺だけでは、栄養素のバランスが崩れやすくなります。毎食、たんぱく質の肉・魚・大豆製品・卵のうちのどれかとビタミン・ミネラルが豊富な旬の野菜を食べるようにできると良いですね。

### ～さっぱりとした料理を取り入れる～

暑さで食欲のない時は、酸味（酢、レモン汁など）を使うと、さっぱりとしていて食べやすくなります。小さめに切ったトマトときゅうりなどを甘酢やポン酢であえたものを肉や魚を焼いたものやから揚げにかけて、南蛮漬け風にするれば、たんぱく質、ビタミン・ミネラルも一緒にとりやすいですね。

### ～冷たい飲みもの、食べものは上手にとろう！～

冷たいものが恋しい季節ですが、ジュースやアイスクリームなどのとりすぎには注意です。次の食事に響いてしまったり、おなかの調子を悪くしたりしないためにも、量に気をつけてあげる必要があります。ジュースはお楽しみ程度に小さめのコップに注いであげたり、アイスクリームも小さめのものや皿に取りわけたりして量を調整してあげてください。



七夕メニューは  
七夕ソーメン・たらのフライ・  
夏野菜の焼きびたし・すいかでした。

8月の多文化おやつは  
クッパです。韓国のスープかけご飯  
です。子どもでも食べられるあっさり  
としたスープで提供します。