



# 食育だより



令和3年8月 新川崎みらいのそら保育園

暑さが続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったり…そんな状態が続くと夏の疲れが蓄積されて体力がおちて心配です。暑さに負けないように食生活に気をつけ、元気に過ごしましょう。

## 食欲がない時の食事

水分が多く、あっさりとした、のどごしのよい料理を一品そえましょう。

そうめんや冷や麦、冷奴などもよいですね。煮物も汁を多めに仕上げると食べやすくなります。

酸味や香辛料を上手に利用しましょう。

酢や柑橘類、梅干などは食欲を増進させる作用があります。

レモン汁や梅肉ソース、ゴマ油やカレー粉などはおすすりめです。

食卓の彩りを工夫しましょう。

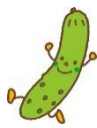
食欲を促す色はオレンジ系の色だとされています。緑や赤、黄色など食品の色合いを上手に組み合わせ、彩りよく仕上げると、栄養バランスもよくなります。

切り方や盛りつけも工夫しましょう。

盛り付けに氷を使ったり、型抜きや飾り切りで見た目からも食欲が増す工夫をしましょう。

1日の生活リズムを見直しましょう。

生活リズムは、健康を支える大切なものです。十分な睡眠と食事をしっかりとることで、夏バテを予防しましょう。



## ～栽培を通して～



収穫する事は実際に、野菜に触れられるきっかけとなります。普段食べている野菜の形・色・感触等が観察でき、子ども達からも不思議に思った事や様々な気付きの声があります。自分達で野菜の苗を育てる事で育ちの生長過程を知る事ができ、栽培経験の中で生命の大切さを学ぶ事ができます。

毎年みらいのそら保育園では、野菜を苗から育てて収穫を行いながら実体験を大切にしています。