

食育だより

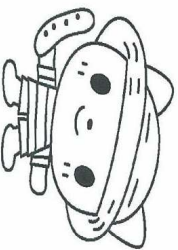
No. 4

平成21年7月24日

川崎愛泉保育園

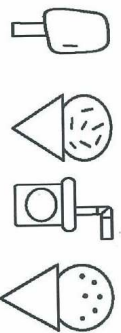
夏場の水分補給とおやつ

身の回りにたくさんある清涼飲料やアイスクリーム類、暑い夏には、子どもたちでなくとも、ひかれてしまいます。家庭での水分補給とおやつについて見直してみましよう。



冷たい、甘い食べ物のとりすぎに注意！

暑い夏は、口あたりのよい甘い清涼飲料などを、たくさん飲んでしまいがちです。またアイスクリームや、かき氷、ゼリーなど、甘くて冷たいおやつがたくさんありますので、思いがけず多く食べていることがあります。このように清涼飲料やアイスクリームなどをとりすぎると、お腹をこわしたり、食欲が低下する原因になります。



こまめに水分補給をしましょう

- ・湯冷まし、麦茶など常備しておく。＜ジュースは食欲が低下します＞
- ・食卓にスーパや汁物添える。＜冷蔵庫で冷たくしてもおいしいです＞
- ・果物やトマトなどを上手に利用する。＜よく洗って食べましよう＞



夏のおやつのポイント

子どもにとって、適切な水分補給はとても大切です。

特に、夏場は熱中症を防ぐためにも、十分な水分が必要です。子どもがほしがると甘いいジュースなどを与えてしまうと、糖分をとりすぎてしまいます。また、冷蔵庫の中になくさんの清涼飲料が買い置きされている家庭もあるようですが、飲みすぎの原因になりますので注意しましょう。

子どもと一緒に、おとなの食習慣も見直すことが大切です。おやつの内容は、お菓子類に限りません。新鮮なトマトや胡瓜などの夏野菜でも立派なおやつとなります。また、不足しがちなカルシウムを補給するために、牛乳やヨーグルト、炭水化物を補うために、おにぎりやパン・麺類を上手に取り入れるようにしましょう。



7月7日は、七夕でした。保育園の七夕の献立です。

朝のおやつ・りんごジュース

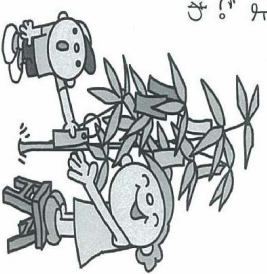
昼の食事・冷やし中華・トッピング・(ぎゅわり・せやし・ローズハム・鳴門・錦糸)
・鶏のから揚げ・揚げシユウマイ

3時のおやつ・バナナアイスクリーム・お菓子屋食べよう・以上が保育園の給食です。

*七夕は、中国から伝わり、先祖の霊を祭る行事や農作物の収穫を祈る祭りなどと一緒にあって、今のようないろんな行事になりました。

願い事を書いた短冊などを笹に飾りつける形式になったのは、江戸時代に入ってからです。

*また、昔は5月のちまきなどと同じように、悪いことがおきかないようにと願いをこめて『さくべい』という食べ物を作り、食べていました。小麦粉と米の粉を練って細く、紐のようになったものを縄のように2本合わせて作った物で、妻なわともよばれていたようです。よく七夕に麺を食べるのは、この習慣からきています。



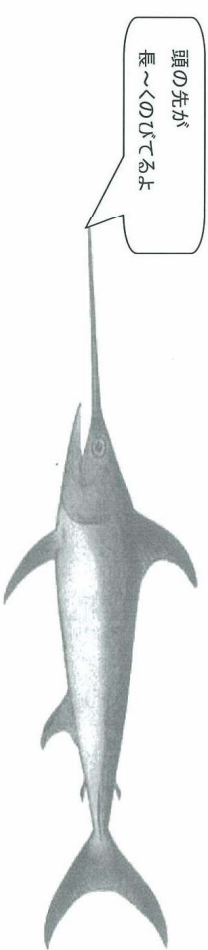
魚の大きさ、(かじきまぐろ)

保育園でも馴染みのある「魚のグラタン」の魚は、

「かじきまぐろ」です。

スーパなどででは、「めかじき」という名前で売られていることもあります。

体長は4メートル以上 体重は700キログラム になるものもあるそうです。



頭の先が長〜くのびてるよ

夏季保育の様子

りゅうりゅうのれんげで
かーおせりー作り、
自然の力を活かして
荷造りや製作のたのしみ
をしようね！！

