



# がつしょくいく 7月食育だより

2021年7月 あいせん保育園

## ●今月の献立

夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように旬の食材を使った夏らしい献立を取り入れました。～冷やし中華、トマトときゅうりの甘酢和え、ドライカレーなど。  
世界の料理を子ども向けにアレンジして取り入れています～台湾のドウホウ、フランスの魚のムニエル、インドネシアのナシゴレン風など～



水分補給は水やお茶。  
ジュースや牛乳は  
おやつにお!

## 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



## からだ やく すいぶん こどもの体の約80%は水分

私たち大人の体の50～60%は水が含まれています。子どもの体は80%が水分！そして失われた水のほとんどが飲むことにより補給されます。もし乳児が7時間水分を摂らなければ…それは、大人が1日水分を摂らないことと同じです。

♪体内の水は発汗による体温調節や、血液の主成分として細胞へ栄養を運んだり、老廃物を体の外へ排出したりと、体内で大切な働きを助けています。

♪発育が著しい乳幼児期は発散量が多いので、体が小さいわりには水が必要となります。小さい子どもは自分で水分を補うことが出来ません。水分を十分与えるよう大人が配慮してあげましょう。

♪甘いジュースには砂糖がいっぱい！砂糖が入った飲み物は、飲みすぎると満腹感を感じさせるため食事にひびいたり、虫歯になりやすくなったり、肥満も心配されます。飲み過ぎないようにしましょう。



# 多文化おやつ「サモサ」

6月の多文化おやつはインド料理の「サモサ」でした！  
 じゃがいも、玉ねぎ、豆やひき肉を 香辛料で味付けして、小麦粉の薄い皮で包んで揚げたものです。  
 インドってどんな国かな？どんな言葉を使うのかな？  
 異国の地に思いをはせて、いざ実食！  
 「コロッケみたいな味がする！」「パリパリしてる！」  
 思い思いの感想が聞こえてきました♪



## 野菜の収穫が始まりました

うちゅう組のプランターでは、大きく育った葉っぱの裏に立派なきゅうりを発見！  
 調理室で湯通ししてもらって、まずはそのままいただきました。さらにたくさん収穫できたら、「かっぱ巻き」のクッキングを予定しています。  
 ひかり組でも、育てていたきゅうりをみんなで袋に入れ、自分たちで塩もみして食べました。  
 つき組のプランターにはピーマンがいくつもなったので、給食の夏野菜カレーに入れてもらいました。  
 いつもは苦いピーマンですが…「おいしい！」という声がたくさん聞こえてきました！  
 自分たちで大事に育てた野菜は、やっぱり特別ですね♪

