食育だより

令和５年７月１日　新川崎みらいのそら保育園

いよいよ夏本番となりました。この時期は急な暑さにより食欲が低下します。暑さ対策をしっかり行い、こまめな水分補給と三食の食事をきちんと食べることを意識し、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりとして気持ちよくすごすことが出来ますので、ぜひお試しください。

夏バテ予防に食事が重要な理由

1、体力の消耗

気温が高いため同じ活動をしても他の季節より体力を消耗します。加えて屋内外の温度差も体力を奪う要因の１つです。

2、水分・ミネラルの喪失

大量の発汗により、水分・ミネラルが喪失します。加えて、脱水傾向に陥ると必要な栄養素が体内に行き渡りにくくなります。

3、食欲不振、栄養バランスの偏り

夏は食欲がわかず、冷たい麺等中心の食事になり栄養バランスが偏ったり、食事量を減らしてしまいがちです。

七夕のメニューは

七夕そぼろ丼・星型ポテトフライ
チーズ入りコールスローサラダ
清汁(そうめん・人参・オクラ)・メロン

おやつは

七夕ゼリー・おせんべい

の予定です。

夏野菜でおいしく夏バテ予防！

今が旬の夏野菜には、夏バテを予防する力もあります。

トマト　…リコピンが夏バテや紫外線から守ってくれます。

きゅうり…発汗によって失われるカリウムを多く含みます。

なす　…ナスニンと呼ばれるポリフェノールを含み、体を冷やす効果があります。

オクラ…ぬるぬるの成分は胃の粘膜を保護し、消化吸収・滋養強壮・疲労回復に役立ちます。

お誕生日会のメニューは

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(人参)・メロン

おやつは

食パンロール・パン耳ラスク

の予定です。

食育活動

つき組でおにぎり作りをしました。保育士の説明をしっかりと聞き、「ぎゅっぎゅって握るんだね」等、思い思いのおにぎりを作っていました。普段は、最後の方に残る事の多いご飯も、手の平にご飯粒を付けながらも美味しそうに頬張り、あっという間に完食していました。「明日もおにぎりパーティー？」と食育活動を楽しみにしていました。今後も食の意欲に繋げていけるような食育活動を行っていきたいと思います。