

# 食育だより

令和5年8月1日 新川崎みらいのそら保育園

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給、長時間の屋外への外出は避ける、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなど工夫をして夏を安全に過ごしましょう。

## 夏に食べたい料理のヒント

暑さが続くと食欲が落ちたり、睡眠が浅かったりしてしまいます。そんな状態が続くと疲れが蓄積され、体力が落ちてしまいます。夏におすすめの料理のヒントをお伝えします。

### ① 酢やレモン・梅干しなどの酸味を活用！

さっぱりとして食べやすい上に、疲労物質を分解する力があります。

### ② 疲労回復に役立つビタミンB

豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・玄米・レバーにはビタミンB群が豊富です。

### ③ 旬の夏野菜は、身体の熱を冷まします。

きゅうり・かぼちゃ・トマト・冬瓜・なす・ピーマン・とうもろこしなどは夏が旬の野菜です。

### ④ 適度な香辛料で食欲増進！

青しそ・にんにく・ネギ・生姜・こしょう・カレー粉等も、風味がつく程度に使ってみましょう。香りが食欲を刺激しますね。

### ⑤ のど越しを良くして食べやすく

いつもは温かい煮物や汁物も冷製にしたり、片栗粉を使ってとろみをつけたりするのも、食べやすさのヒントです。



## 食育活動



畑で育てたナスが二本大きく育ったので、収穫しました。給食室で調理してもらい食べると、「すごく美味しい！」といつもはナスが苦手な子どもも一口食べていました。自分達で育てた経験を通して、少しずつ食材への興味をもてるように関わっています。

