

2023年

8月食育だより



幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

厳しい暑さが続いております。朝・昼・夕の三食をしっかり食べ、十分な休養や睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。

～夏バテを防ぐ、食事ポイント～

- ・主食、主菜、副菜を揃えて、バランスよく食べましょう。
 - 暑さで食欲がない時も、麺類、豆腐料理、生野菜サラダなど、水分が多くあっさりした料理を取り入れる。
 - ビタミンB群は、糖質をエネルギーに変換サポートする「疲労回復ビタミン」なので、ビタミンB群を多く含む食品を取り入れる。
(豚肉、レバー、うなぎ、納豆、卵など)
 - 香辛料や酸味は食欲を増進させるので、カレー粉などの香辛料、酢・ドレッシング 柑橘類などの酸味、ごま油などの香りがあるものを使う。
- ・冷たい食べ物や飲み物を多く摂りすぎると胃腸に負担がかかるので、注意しましょう。

食事をおいしく食べるには、室内の温度、湿度調節も大切です。食事をすると体温がさらに上がるので、園では温度、湿度に気をつけて食事をしています。



～野菜嫌いをなくそう～



夏野菜のおいしい時期ですが、お子さんにとっては野菜特有の苦味や酸味などが食べづらく、すすまないことがあります。調理でのひと工夫、食事の雰囲気、一緒に食べる人からの「おいしいね」の言葉など、いろいろな角度から考えていきましょう。園では…

- 赤・黄・緑など、いろいろな色の食材を組み合わせると彩り良く盛り付ける。
- 切り方や、盛り付け方を配慮する。
- 香辛料や酸味を利用する。 …など、工夫しています。

【梅干し】

梅干しにはクエン酸が豊富に含まれており、胃の粘膜を強くし、胃酸の分泌を促す作用があります。また、食欲増進、疲労回復への効果があり、汗と一緒に排出された塩分の補給や、夏バテ防止、食中毒の予防に期待ができます。



【宮城県の郷土料理 ～おくすかけ～】

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる‘おくすかけ’という郷土料理があります。お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸の戻し汁をだしに、数種類の野菜や豆麩などを煮込み、うーめんを加えてとろみをつけた具たくさん汁ものです。園では、8/14(月)午後おやつにおくすかけを提供する予定です。

