食育だより

R2.7　仙台岩切あおぞら保育園

初夏から本格的な夏を迎える時期です。この時期、日差しが強くなる日もあれば、梅雨で湿度も高く蒸し暑くなる日もあります。また、クーラーを使い始めると更に外気温と室内の温度の差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。食事をしっかり摂り、水分補給もこまめに行って夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事

1．バランスのとれた食事をしましょう。

主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜類など）を基本に、いろいろな食材がとれるよう、工夫しましょう。

2．夏は特にビタミンＢ群を含む食品を食べるように心がけましょう。

＊ビタミンB_1が多い食品

豚肉、豆腐、うなぎ、ごま、牛乳などに多く含まれています。

糖質の代謝や筋肉にたまった疲れをとるのに役立ちます。

＊ビタミンB_2が多い食品

レバー、卵、緑黄色野菜などに多く含まれています。

糖質やたんぱく質の働きを助け、血液の循環を良くします。

おすすめは豚肉とにんにくを合わせて食べることです。にんにくの“アリシン”という成分がビタミンＢ１の吸収を高める働きをします！

3．ビタミンＣを含む野菜、果物、芋類を心がけてとるようにしましょう。

抗酸化作用の働きがあり、肌や血管などを丈夫にして免疫力を高め、体の調子を整えます。

水分補給について

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、麦茶や白湯などの糖分の無いものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクは食欲を失わせ味覚の発達を妨げてしまいます。

子どもへの上手な水分の与え方

1．冷蔵庫には一度煮沸した湯冷まし、麦茶などを常備する。
2．清涼飲料を買い置きしない。
3．食事中は水分たっぷりのおかずや汁物で補う。
4．外出するときには、水筒を使う。

水分補給のタイミングは、朝の起床後とおやすみ前。お風呂の前後、遊びの前後です。一度にたくさん飲まないようにし、コップ１杯程度にしましょう。

【7 月の給食・食育活動予定】

８日　以上児食育活動　調味料について
　　未満児　〃　　塩で絵を書いてみよう

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★7 月は畑の夏野菜を収穫して、給食に取り入れていきたいと思います。作物の生長の様子を、お子さんとご家庭でお話してみてくださいね。

食育活動について

【7 月の食材テーマ】調味料について

今回の食育活動では基本の調味料【さしすせそ】と基本味（5 味）を知る活動を行います。

基本の調味料は、さ：さとう、し：しお、す：酢、せ：しょうゆ（せいゆ）、そ：みそです。食卓に並ぶとき、すでに料理された状態で出てくることが多いため、給食でどんな調味料が使われているか、目で見て触感や匂いを学びたいと思います。

基本味（5 味）は甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。食材の絵を見ながら、どの味に当てはまるのかクイズ形式で取り組みます。

お子さんとお家ではどのような調味料を使っているか話題にしてみてくださいね。