

食育だより

令和5年7月
太田東保育園

さあ、夏も本番！猛暑が続きますが、体調はしっかり整えておきたいものです。夏は代謝も落ち、冷たいものを食べる機会が増えるので内臓も冷えやすくなります。温かいおみそ汁を飲んで体を労わってあげるのもいいですね。

夏野菜は食育に！

給食にも夏野菜が登場し、とうもろこしの皮むきやピーマンの種取りなどのお手伝いをこどもたちにお願する機会が増えてきました。とうもろこしの皮むきは力もいるし、おひげがあるので手もちょっと痒くなりますがとっても上手にむいてくれます。ピーマンも肉詰め用に形を崩さないよう、きれいに種を取ってくれます。普段、食べるだけの食材に『触れる』ということは子どもたちにとっては大きなイベントです。夏野菜はそのまま食べられるもの多く、食材と触れ合う良い食育の機会になると思います。ぜひ、ご家庭でもお手伝いをお願いしてみたいかがでしょうか。

旬の果物を

夏の果物はみずみずしいものが多いですね。これからの時期はつぶつぶがかわいいぶどうが盛んに出てきます。アイスやジュースもおいしいけれどビタミンも豊富な旬の果物を上手に食べて暑さを乗り切りましょう。

☆ぶどうを選ぶポイント☆

- ・実が張りがありふっくらしているもの
- ・ブルーム（白い粉）がついているもの
- ・軸がきれいな緑色のもの
- ・色が濃いもの（緑色のものは黄色みがかかったもの）

食育の日

今月の食育の日は絵本を読みました。
うんちについてのお話でこどもたちは興味津々。食べたものは体の中をめぐる中で消化され、残ったものがうんちになります。そして、このうんちはみんなの体の健康を教えてくれるお手紙の役割をしてくれます。どうしてわかるのかな？

・食べたものによってうんちの色、匂い、形が変わる

動物はみんなうんちをしますがそれぞれいろいろな形や色、匂いがあります。草を食べる動物は緑色の匂いの少ないもの、お肉を食べる動物は量が少なく匂いが臭くなります。おさるさんは人間と似たものを食べるのでうんちも似ています。



・うんちの中のいろいろな細菌たち

腸にはたくさんの細菌が住んでいて、良いもの悪いもの様々です。うんちが出来るときにこの細菌たちが混ざります。おなかの具合が良くないときは悪い細菌が多くなりま、うんちが臭くなります。

・いいうんちを作ろう！

好きなものはつい食べ過ぎてしまいますが、この時期はアイスやジュースなど過剰に摂るとびちびちうんちになってしまいます。食事はよく噛んで、冷たいものはほどほどにしておなかを冷やさないようにしましょう。