

食育だより

令和5年6月
太田東保育園

田んぼの水に日光が反射し、きらきらと輝いています。暑い日が続き、涼しげな景色が心地いいですね。保育園の畑では少しずつですが夏野菜の収穫が始まりました。収穫の喜びを通しておいしく野菜を食べられたらいいですね。

夏バテに要注意！

これからどんどん気温も高くなり、蒸し暑くなってくるとだるさや集中力の低下、食欲不振などの夏バテになりやすくなります。夏バテの原因は体温調節のための発汗によるエネルギーの消費、睡眠不足による自律神経の乱れなどと言われます。特に発汗により、水分を失うと熱中症や脱水症状になりやすくなります。大人の体内水分量は約60～65%、体の小さい子供は約70%。しっかり水分補給をして、失ったミネラルや体力を食事から補っていきましょう。

疲労回復に！

夏バテ予防にたんぱく質・ビタミンB1・クエン酸がお勧めです！たんぱく質は体を作るのに欠かせない栄養です。お肉や魚、豆類、乳製品を食事にしっかり取り入れましょう。また糖質の代謝に必要なビタミンB1も不足しがちです。豚肉に多く含まれ、ビタミンB1の吸収を助けてくれる硫化アリルを含む玉ねぎを組み合わせるとよりいいですね。

その他にもクエン酸は疲労回復になります。かんきつ類やキウイフルーツに多く含まれ、たんぱく質のヨーグルトと組み合わせれば夏でも食べやすいおやつになりますよ。旬の夏野菜もミネラル豊富なのでぜひとり入れたいですね。

食育の日

年少児

今月はエプロンシアター「げんきなまあちゃん」です。食べたものは体のどこに行くのか、どうになってしまうのかをお話しました。よく噛んだ食べ物は食道から胃袋へ。小腸では栄養が吸収され、大腸で水分が吸いとられ、おしっことうんちになります。まあちゃんはげんきな子なので一番健康なバナナうんちが出ます。みんなはどうか？しっかり噛んでバランスよく食べられると毎日バナナうんちが出ますよ。



年中児・年長児

今月は夏野菜のお花をみて何の野菜かを当てるクイズをしました。保育園の畑に夏野菜のお花も咲き始めました。様々な形や色があり、なかにはそっくりなお花もあってなかなか難しかったようです。どれもきれいなお花ですね。



