

食育だより

令和7年度6月
太田東保育園

梅雨と真夏が交互に来るような安定しない天気にも少し疲れてきてはいませんか？冷たいものや甘いものは摂りすぎに気を付けて適度に取り入れましょう。



夏バテ予防

今年も暑い夏が顔を見せ始め、体のだるさや集中力、食欲の低下が起こりやすくなっています。これらは体温調節のための発汗によるエネルギー消費や睡眠不足による自律神経の乱れが原因とも言われています。また、発汗などにより水分、ミネラルを失うと熱中症や脱水症状になりやすくなります。こまめな水分補給と食事から失ったものを補っていきましょう。

疲労回復には…

・ビタミンB1

豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて玉ねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けてくれる働きがあります。

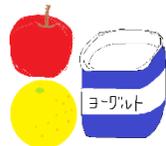
・クエン酸

かんきつ類に多く含まれるクエン酸。

キウイフルーツにも含まれているのでおすすめです。

・たんぱく質

体を作るのに欠かせない栄養です。肉、魚、豆のほかにも乳製品にも含まれているのでフルーツヨーグルトは疲労回復に良いですね。



食育の日

毎月、食に関するお話をしています

(年少児) エプロンシアター「元気なまあちゃん」

エプロンシアターを通して、食べた物が体の中のどこへ行くのか、どうなるのかを知ります。

体に入った食べ物は良く噛んでドロドロにすることで狭い食道を通り、胃で消化されます。小腸では栄養が、大腸では水分が吸い取られこれがおしっこになります。そして残ったものがうんちになって体外に排出されます。

なんでも食べる元気なまあちゃんはバナナうんちがですが、みんなはどんなうんちがでるかな？野菜もしっかり食べて元気のしるし、ばなうんちが出るようにしましょう。

(年中児・年長児) 夏野菜の花あてクイズ

保育園の畑では夏野菜が収穫され始め、野菜のお花を見る良い機会です。そこでお花の写真を見せて何の野菜か当てるクイズをしました。年中児、年長児ともにぱっと見ただけで次々と当てていきます。これから収穫した野菜も給食に登場するのでたくさん食べられるといいですね。

