

食育だより

令和7年度7月
太田東保育園

連日の猛暑、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体力が落ちてきていませんか？日中は無理せず、食事と睡眠をしっかりとってからだを休めてあげましょう。

☆夏野菜の食育体験☆

夏は成長の早い夏野菜を育て、収穫を体験できるので食育にはもってこいですね。保育園では夏野菜の収穫やピーマンの種取り、とうもろこしの皮むきなどをこどもたちに体験してもらいます。先日も年中児にとうもろこしの皮をむいてもらいました。おやつに茹でとうもろこしとして提供するといつもより食べが良くなりました。ぜひご家庭でも皮むき、ヘタ取りなどをお願いしてみたいですか？食材に触れ合う良い機会になりますよ。



栄養豊富！とうもろこし

とうもろこしは手ごろでおやつや付け合わせなどに使いやすく食卓に並ぶことも多いのではないのでしょうか。嬉しいことに栄養面も糖質、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム、鉄分などがバランスよく含まれています。とうもろこしはひげ根の数だけ粒があるといわれているのでひげ根が多いものを選ぶといいでしょう。捨ててしまいがちな芯の部分は美味しさが詰まっているので出汁を取りたい時など切って煮ると、とうもろこしの味が深くなります。

食育の日

毎月、食に関するお話をしています

今月は「きみのうんこはどんないろ」の絵本を読みました。食べたものが体のなかのどこに行くのか、どうやってうんちやおしっこになるのかを学びます。食べたものは食道を通り、胃で消化され、小腸で栄養を吸い取り、大腸に送られ便として排出されます。便にはその過程で体の中の細菌や菌の死骸が含まれ硬さ、匂い、色などの状態で体の健康状態を把握することが出来ます。暑い時期はアイスやジュースを食べ過ぎてしまうので、水っぽいうんちが出てしまうこともあります。毎日元気なバナナうんちが出るよう冷たいものの食べすぎには気を付けましょう。



☆年長さんのお部屋にはカタツムリさんがいます。食べたものでうんちの色が変わるので観察しているようです。人参やかぼちゃなど色の濃いものは良く分かりそうですね。

