

食育だより

令和 6年6月28日発行
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村 千里

梅雨のジメジメとした空気を吹き飛ばすほどの元気な声が給食室にもひびき渡る元気をもたらしている今日この頃です。こども園では、食育活動の一環として菜園活動をしています。畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の苗を植えました。作物を育て生長を観察し、収穫して食べることで食べ物に対する関心や感謝の気持ちも育つといいですね。

菜園活動の様子

今年はさつまいもや枝豆、トマトや夕顔など植えました。大きく育ったら“ピザトースト”や“さつまい汁” さつまいもの蔓を使った“クリスマスリース”制作など今後の子ども達との食育活動が楽しみです。



『さつまいも』は寝かせて植えるのがむずかしかったね



さいごはみんなで『おおきくなーれ』と水をあげました

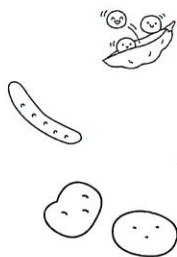


茎が折れないよう、お友だちと協力してやさしく扱っています



七夕に そうめんを

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になるかといわれています。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。



食事と健康 ～熱中症と水分補給～

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節が正常に動かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出て行くため、より一層の対策が必要です。

水分補給の目安

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は、麦茶や水を飲めるだけ与えましょう。



しっかり水分補給したいタイミング

- 起床後**
- ・起床後水分をとる。
 - ・朝ご飯を食べて、栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後**
- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
 - ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることのできない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめに、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前後**
- ・入浴後にも水分補給を



バクバク 野菜レシピ!

なすの中華炒め

- 〈材料〉大人2人前
- なす…60g
 - にんじん…40g
 - ピーマン…20g
 - 油…小さじ1
- ☆合わせ調味料
- 酒…小さじ1
 - 醤油…小さじ1
 - 砂糖…小さじ半分
 - ごま油…小さじ1

〈作り方〉

- ① なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加え炒める。
- ③ なすが軟らかくなったらピーマンを加えて汁気がなくなるまで炒めて完成

