

食育便り 8月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| しっかり食べる事は元気の基本 | よく噛んで味わって食べる | 工夫した食事で感性を育てる | いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる | ぐんぐん大きく育つ天願っ童 |

雲一つない青空が続く毎日本格的な夏到来ですね。子供たちは暑さに負けず元気いっぱい戸外で走り回り、体を動かすことで自然と「お腹すいた」と子ども達からの声が聞こえてきます。又厨房をのぞき込み「今日の給食なあに？」と昼食が待ちきれない様子が見られます。夏バテに気を付けてしっかりと栄養を摂り丈夫な体づくりを心がけていきたいです。

熱中症に注意！



熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状です。体温調節機能が未熟な子供たちは特に注意が必要です。汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給が必要です。

＜熱中症予防に効果的な栄養素・おすすめ食材＞

カリウム…水分保持(トマト、きゅうり(夏野菜)、じゃがいも、バナナ、納豆)

クエン酸…疲労回復(梅干し、レモン、かぼす、オレンジ、酢、グレープフルーツ)

ビタミン B1…糖質をエネルギーに変える(豚肉、うなぎ、大豆製品、枝豆、モロヘイヤ)

抗酸化成分…疲労回復(トマト、スイカ、人参、かぼちゃ、イワシ、鮭)
※特にスイカは水分、カリウムなど豊富なため、水分補給にはおススメの食材です。

8月のおすすりレシピ

「拌三条(ばんさんすう)」

材料(子供1人分)

| | |
|------|------|
| 春雨 | 3g |
| きゅうり | 20g |
| もやし | 20g |
| 人参 | 10g |
| もずく | 10g |
| 胡麻 | 2g |
| しょうゆ | 2.5g |
| 酢 | 3g |
| ごま油 | 0.7g |
| 砂糖 | 0.6g |

作り方

- ① 春雨は水に戻す。
- ② きゅうり、人参は細切りにする
- ③ ①、②ともやしを茹でる。
- ④ 調味料をあわせておく
- ⑤ すべての材料と調味料を和える。



「食」のカレンダー

はし

- 8月4日/箸(はし)の日
「お箸の持ち方を見直そう」

はっこう

- 8月5日/発酵食品の日
味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの消化吸収がよく腸内環境を整え免疫力を高める作用があると注目です

ばなな

- 8月7日/バナナの日
一年中食べれるバナナは栄養価が高いため暑い夏を元気に乗りきる最適な食材です

やさい

- 8月31日/野菜の日
栄養たっぷり夏野菜を再確認しましょう