



雨が降り、ジメジメした日が続いた梅雨が明け、本格的に暑くなってきました。

夏は体力の消耗が激しい季節です。その疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。

バランスの良い食事と、十分な睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう。



### 不足しがちな栄養素



暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなど、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

### 夏が旬の食材

- ・きゅうり、なす…体を冷やす効果。余分な水分を排出する利尿作用も。
- ・トマト…美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果。
- ・枝豆…ビタミンBやC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- ・うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復の効果。
- ・あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



### 冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意！！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎはお腹を冷やして様々なトラブルを招きます！

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。また、冷たい物をたくさん食べて口の周辺が急激に冷やされると体が体温を上げようとして血流を良くするため、体温が上がります。そのため、素早く大量に摂取すると逆に暑くなってしまうので量だけでなく、スピードにも気を付けてください。



### ～水分補給はこまめに～

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。ご家庭で常備する飲み物としては水や麦茶がいいですが、運動をしてたくさん汗をかいた後や、脱水症状を起こしてしまった時などは以下の飲み物も飲んで対策していきましょう。

スポーツ飲料…糖分が多め。脱水症状が起こる前や運動などで疲れた時に適している。

経口補水液…塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適している。





令和5年 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！新しい環境に期待が膨らむ新年度の始まりです。

給食室ではこれから始まる新しい環境で、毎日の給食が楽しみになるような献立を考えています。

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願い、旬の食材や素材の味を活かした安心安全でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



## ○今月の食育目標：

### —給食のきまりを知ろう—

毎日の給食の中で、いただきますやごちそうさまの挨拶、正しい姿勢、食器の置き方、食べ物で遊ばないことなどの食事のマナーを身につけたいと考えています。

・食事前後の挨拶：いただきます・ごちそうさまの挨拶は命をいただけることや食事を作る人などに感謝を示す言葉です。心を込めて挨拶ができるといいですね。

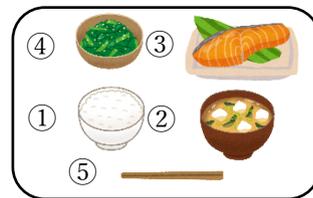
- ・正しい姿勢：①背筋を伸ばす ②椅子に寄りかからない ③机と体の間はグーの手1個分をあける  
④足はブラブラさせず床につける

- ・食器の置き方：①ご飯 ②汁物 ③主菜（魚や肉など）  
④副菜（和え物やサラダ、煮物など）  
⑤箸やフォーク、スプーンなど

### —よく噛んで食べよう—

よく噛んで食べることは体に様々な良い影響をもたらします。

- ① 消化吸収を助ける：よく噛むことで胃腸に負担をかけることなく栄養吸収ができます。
  - ② 味覚や脳が発達する：唾液が分泌され、食べ物本来の味がよくわかるようになります。また、脳への血流が増え、脳の活性化や記憶力・集中力が増します。
  - ③ 歯の病気を防ぐ：唾液が分泌されて口の中がきれいになり、虫歯や歯周病を防ぐ効果があります。
  - ④ 肥満予防：よく噛みゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、肥満予防につながります。
- 早食いや丸のみはせず、よく噛んで味わって食べられるよう声掛けをしながら食べるといいですね！



## 市野谷つばさ保育園の食育

子どもに願う姿として

- ・お腹がすくリズムがもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食べ物を話題にする子ども

を掲げています。

また、食育目標は「楽しく食べる子ども」です。調理活動や日々の給食を通して食育活動を行っていき、食べることが楽しいと思えるような空間づ

## 保育園人気おやつレシピ

マカロニあべかわ(子ども1人分)

- ・マカロニ:10g
- ・きな粉:小さじ1
- ・砂糖:小さじ1

- ① マカロニは茹でて、水気を切っておく。
- ② きな粉と砂糖は合わせておく。
- ③ 茹でたマカロニに②をまぶして絡めて完成！



6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化も激しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

喉が渴いたときだけでなく、こまめな水分補給をこころがけて毎日元気に過ごしましょう。

5月11日にひまわり組、5月12日にばら組のみんなで給食で提供するトマトを買いにタカギファームさんに行きました！！

自分達を選んで買ったトマトということもあり、大人気でした🍅



～調理活動のお知らせ～

7月から幼児さんの調理活動が始まります。その際に三角巾とエプロンが必要になるので準備をお願いします。



お買い物から帰って来てから買って来たトマトを実際にカットしている様子を見たり、実物を見ながらお絵描きもしました。

カットしたトマトから水分が出ることやヘタを切り落とす理由などの説明にみんな興味津々でした！

ぜひお家でも野菜を切る過程などを見せながら調理してみてください。

## ◎6月4日～6月10日は歯の衛生週間🦷

～丈夫な歯をつくるためには？～

主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化に関わるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質なども必要です。

これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう🍎

### ビタミンC強化メニュー🍊

保育園でも不足しがちなビタミンC。  
フルーツや野菜だけで補うのは大変  
です…。

そこで実際に給食で提供しているレ  
モネードゼリーのレシピを紹介しま  
す！

さっぱりとした味で、これからの季節  
にもピッタリなメニューです♪

### レモネードゼリー（子ども1人分）

- ・レモネード粉末…9g
- ・粉ゼラチン…1g
- ・水…60ml

① 大さじ1程度の水で粉ゼラチンをふやかす

② 水60mlにレモネード粉末を溶かして加熱

③ 2に1を加えて溶けきるまでかき混ぜる

※粉ゼラチンは50～60℃で溶かすので、加熱のし過ぎには注意！

④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成！