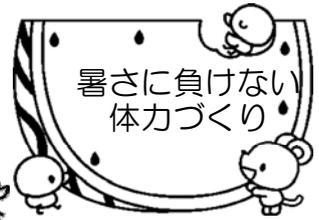


# きゅうしよくだより

8月号

☆今月の目標☆

梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番！ですね。  
花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。  
夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。



## ★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

### ☆☆夏の野菜☆☆

なす

かぼちゃ

おくら

枝豆

ピーマン

レタス

トマト

きゅうり

とうもろこ

とうがん

すいか

メロン…

などがあります。



## 夏を元気にすごすポイント



な

### んでも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ

### めたいものは、ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



の

### むなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し

### ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ

### くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く

### だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。



じ

### かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

## お手伝いできるもん

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。



### お手伝い活動の目安

★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- <3歳児> おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
- <4歳児> 自分の分の、食事の盛り付け
- <5歳児> 家族みんなの盛りつけと配膳

★園でも、お当番活動で、盛り付けや配膳を行っています。

## ☆調理保育をしました☆

先月16日に「フルーツ寒天」を作りました。まず最初に寒天の紹介を行いました。初めて見る子どもたちが多く、感触を楽しんでいました。寒天の材料になる天草の写真を見せると「海の中に生えるの?」と不思議そうな顔していました。

棒寒天を小さくちぎり、水でやわらかくし、煮溶かします。煮ている間にはいよいよ包丁を使って、フルーツをカット!メロン・パイナップル・洋ナシ・もも・ブルーベリー・みかんととても貝たくさんため、切るのもちょっと大変でしたが、2回目ということもあり以前よりも上手に切ることができました。

フルーツを切っている間に寒天を煮溶かします。寒天がなくなった鍋を見ると、「え!?寒天どこに行っちゃったの?」とびっくり顔がかわいらしかったです。

ことり組・はな組にもおすそ分けをすること伝えると、好きなものだけでなくバランスよくフルーツをラップの中に入れ、寒天液を注ぎモールで巾着型にし、氷水の中に入れ固まったら色とりどりのフルーツがキラキラしていてとてもきれいな寒天ができました♪

固めている間に、菜園活動でたくさん収穫した「なす」を使っておかずを作りました。なすを輪切りにし、フライパンで焼き、にんにく・砂糖・しょうゆで味付けをしました。焼いている間に「いいにおいがするね!」とワクワクした顔でおともだちとお話していました。

できあがったら給食の時間に試食です!なすが苦手な子もいつもより少し多く食べられ、とてもうれしそうな顔をしていました!フルーツ寒天は冷たくて、夏にぴったりのデザートになりました。

### 炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足(化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB<sub>1</sub>の不足(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)

### ★菜園活動★

菜園では子どもたちがお水をあげたり、先生と一緒に収穫したりしています。

先月はきゅうり、トマト、なす、ゴーヤを収穫することができました。きゅうりやトマト、なすは採れたてを食べたり、給食のメニューに入れたりしています。ゴーヤは油で揚げてゴーヤチップにしています。

また、育てている幼児クラスのおともだちだけでなく、乳児クラスのおともだちも菜園を観察したり、きゅうりやトマトのおすそ分けをもらい、園全体で菜園活動を行っています。