

きゅうしよくだより

2020年7月
あおぞら保育園

7月号
今月の目標
暑さに負けない
体力づくり

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下してしまいがちです。熱中症対策では水分を摂ることのほか、朝ごはんを食べることがとても大切です。他にも暑さ対策をしっかり行い、楽しく元気に夏を過ごしていきましょう。

7月7日は七夕です★

七夕の日には、そうめんを食べるという習慣があります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。

「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、七夕のときにそうめんを食べるのは、この習慣からきているようです。

保育園でも7月7日は七夕給食です。そうめん汁の他に、天の川をイメージして飾りつけをしたごはんが登場する予定です。



体に大切な水

子どもは身体活動が多く、代謝も盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすくなります。特に暑い季節は、体を冷やすために汗をかくので、体内の水分が失われてしまいます。この時期はいつもよりも意識して、水分を多く摂るようにしましょう。



水分、こういふものからとっています



①ごはん食べる食材の水分



②食事に伴う汁物



③水や麦茶をコップ2~3杯

水分補給として好ましいのは、少し冷やした麦茶やほうじ茶、スイカなどの水分の多い果物、食事の時につける汁ものなどです。これらは体に吸収されやすいものです。清涼飲料水は砂糖が多く含まれるため、疲労感が増したり、食欲低下につながる場合があります。飲みすぎには注意が必要です。冷たすぎるものも胃腸の動きを低下させるため、夏バテの原因になる場合があります。

規則正しい生活を心がけましょう

気温が上がると体調を崩しやすい季節です。バランスの良い食事、しっかりと睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。規則正しい生活を意識することで、熱中症にかかりにくい体作りにつながります。特に食事は3食しっかり摂りましょう。

☆★☆☆★★☆☆ 食育活動 ☆★☆☆★★☆☆

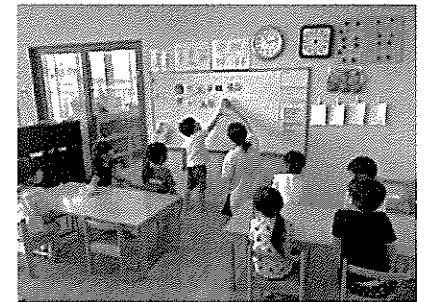
はな組

菜園活動で育てたカブを収穫しました。順調に育っていたカブですが、芋虫に葉っぱを食べられてしまい、少し早いです。収穫することになりました。



大きさは、小さめのものが多かったですが、形も味も立派なカブでした。担任の先生が、同じくらい大きくなるように切りそろえて、スープに入れて食べました。

8月のリクエストメニューを決めました。「麺の給食を考えよう」がテーマです。子どもたちは写真を見ながら食べたいメニューを選び、発表しました。全員の食べたいものが反映されるよう、譲り合いながら決めることができました。



つき組

つき組の子どもたちには、お手伝いをたくさんお願いしました。いつも楽しみながら取り組んでくれました。

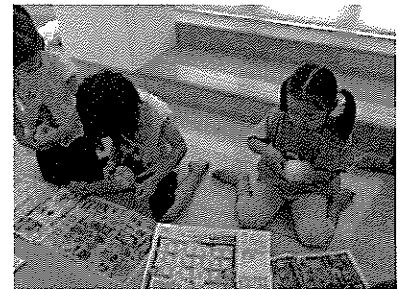
スナッフエンドウのすじとり



そらまめのさやむき



たまねぎの皮むき



スナッフエンドウのすじは少しかたく、力加減が難しかったです。何回かやるうちに慣れてきました。

『そらまめくんのペット』という本を読んでいるので、フワフワのさやを触りながら「小さくなってこのペットで寝たいな〜」と話していました。

次の日のスパゲティの材料になると聞いて、気合を入れてお手伝いに動んでくれました。おかげで、とてもおいしいミートソースが完成しました。

※給食ブログでも、食育活動の様子を写真付きで紹介しています。