

# きゅうしよくだより 6月

～あおぞら保育園～  
2021年6月1日

今月の目標  
丈夫な歯を  
作ろう

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもあります。とはいえこの時期は色々な季節のおいしい果物が登場してきます。食べ物から季節を感じて、楽しく過ごしていきたいと思ひます。



## 熱中症予防の食事

熱中症予防には様々な方法がありますが、基本的にはバランスの良い食事をしっかりとること、生活リズムを整え、丈夫な体を作ることが大切です。特にこの時期積極的に食べたい栄養素を紹介しします。

### 炭水化物…ごはん、パン、うどんなど

エネルギーの素になります。生きていくために必要な栄養素です。

### ビタミンB1…豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など

炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

### ビタミンC…野菜・果物など

免疫力を高めてくれる栄養素です。熱に弱いので、加熱しないサラダなどがおすすめです。

### クエン酸…梅干し、酢、レモン、グレープフルーツなど

疲労回復に効果のある栄養素です。

お願い

## ★朝ごはんをしっかりと食べましょう★



朝ごはんを食べることで、汗と一緒に流れてしまう塩分を適度に補給することができます。保育園では熱中症対策として、5月後半から午前中に牛乳を飲むようにしています。水分、ミネラル分の補給が目的です。また、活動中もこまめに水分補給することを心がけています。



## 食中毒に注意！家庭に潜む食中毒菌



梅雨のじめじめや気温が上がってくるこれからの時期は、細菌が繁殖しやすいので、食中毒に特に注意が必要です。食中毒予防の3原則は「①菌をつけない（手洗い・器具の洗浄）」「②菌を増やさない（低温保存）」「③菌をやっつける（十分な加熱）」です。

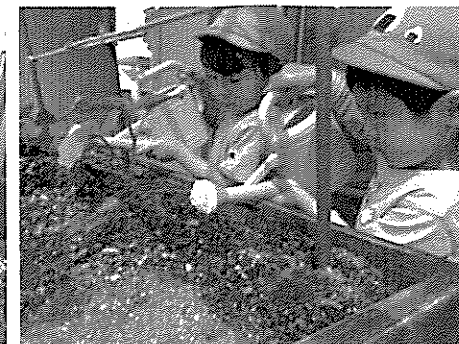
調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。ほとんどの細菌は75℃以上で1分以上加熱すると死滅するので、食材をしっかりと加熱しましょう。冷やして食べる料理は10℃以下で保存します。食事の前には必ず手を洗いましょう。



## 菜園活動

ことり組さんはきゅうりを、はな組さんはオクラを、つき組さんはなすを植えました。毎日お水をあげて、大切に育てています。

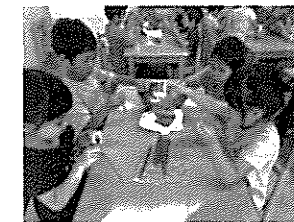
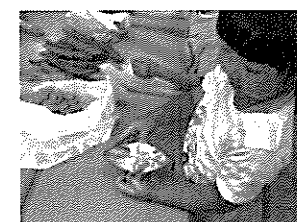
きゅうりの  
赤ちゃんができました



## お手伝い

つき組さんが、そらまめのさやむきの  
お手伝いをしてくれました。

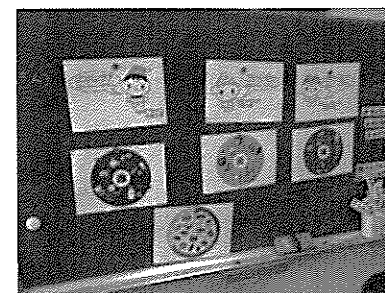
はな組さんが、ふきのすじとりのお手  
伝いをしてくれました。



## つき組食育

つき組さんと、3色食品群についてのお話をしました。「赤」「黄色」「緑」に分けられた食品のそれぞれの持つ力についてのお話をしました。見た目の色とは違うんだよ、と色分けしたグラフを見ながら説明しました。難しいお話でしたが、真剣に聞いていました。

そのあとは3色をもとに、リクエストメニューを決めました。主食、副菜、デザートバランスよくみんなで作ることができました。



3色の食品群から食材  
を全部合わせるとバラ  
ンスの良い栄養のある  
給食になるんだよ！  
とお話をしました。

