

7月の食育だより

平成28年6月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

生活リズムがんばりカード ご協力ありがとうございました

おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

※タンパク質がたくさん！

集計結果は

別紙にて報告させていただきます

必要な睡眠時間等も

載せてありますので

是非ご覧ください

園でも夏野菜を栽培しています

収穫した野菜は給食のサラダに加えたりしています。

7月21日のカレーは園で収穫した野菜を使つてのクッキングです。

今月の食育本 「くだものだもの」

作：石津ちひろ 絵：山村浩二 出版社：福音館書店

舞台は真夏の海水浴場。「かいすいよくにはいかない スイカ」「キウイ うきうきうきわて およぐ」「バナナは なんばん？ なんばんよ！」「ビワのおわひは おわらない」など、真似て口ずさめるリズムカルで楽しい言葉が満載です。思わず笑ってしまうような果物たちのユーモラスな行動が描かれています。果物たちは、擬人化されながらも本物の果物のような質感で描かれ、何とも魅力的な絵に仕上がっています。子どもだけでなく大人も楽しめる、愉快的な言葉遊びの絵本です。



