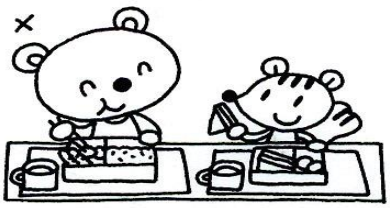

2021年 8月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより8月号

夏は体力の消耗が激しい季節になりますね。
いつも以上に水分補給に気を付け
遊んだ後は、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。
暑さに負けない体力つくりをしましょう。

夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜には、夏に必要な水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
また、汗をかいて失われるビタミン類やミネラルも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト：ビタミンA（カロテン）やビタミンCを多く含んでいます。
トマトの赤色の色素のリコピンもからだに良い働きをします。

オクラ：おくらにある“ねばり”には整腸作用があるので、
食べる時にはできるだけねばりを残して食べましょう。

きゅうり：夏野菜の言えば“きゅうり”ですね。
そのほとんどは水分です。栄養価を期待するよりも、
水分の多さを利用したいですね。

なす：体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。
紫色のもとはナスニンで、目の疲れをとったり、
血流の流れをよくするといわれています。

このほかにも、かぼちゃ・ピーマン・枝豆・さやいんげん・スイカ・メロン・パイナップルなどがあります。

★一緒にお買い物へ行った際に、いろいろな食材に触れてみてください。
野菜に興味を持つことで野菜嫌いの改善にも繋がりますよ。

＜食育計画8月＞
＜0歳＞一人ひとりの発達・発育状況を把握し、食事を進めていく。
＜1歳＞食べようとする気持ちを大切にする。
＜2歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊みそおにぎり＊

＜材料＞
- ごはん・・・・・・・・200g（適量）
- 味噌・・・・・・・・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・・・5g
- みりん・・・・・・・・10ml

＜作り方＞
①ごはんをおにぎり型に握る。
②砂糖、味噌、みりんを混ぜたものを①に塗る。
③オーブンで10分くらい焼いて完成。

甘じょっぱい味付けが子どもたちにも人気のようです。

＜子どものおやつ（補食）は大切な食事の一部です＞

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐにおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量をとりきれません。そこで食事の合間のおやつが大切になります。

①1日決まった時間に
おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。
だらだら食べは虫歯のもとになりかねます。
②自然の味を大切に
なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろいろなものを組み合わせることも大事です。
③飲み物を添えて水分補給
カフェインや甘みを含まない、麦茶がおすすめです。
④おやつの量の目安
- 1回の食事量の1/3～1/4くらいを目安にしてみましょう。