



8月 給食だより

はすねだこども園

今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。



触る
わっ、冷たい！
育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。



聞く
ジューって聞こえるね
食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。



かじ
いい匂い～
食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。



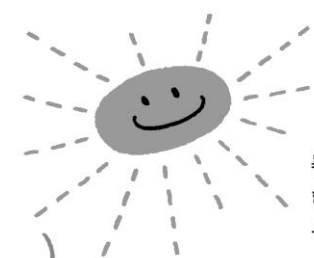
見る
ニンジンが星の形になってる
見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付けの量を子どもと話しながら、調整していきましょう。



一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。



味わう
酸っぱいけれどおいしいね
「熱いけれど、おいしい！」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料

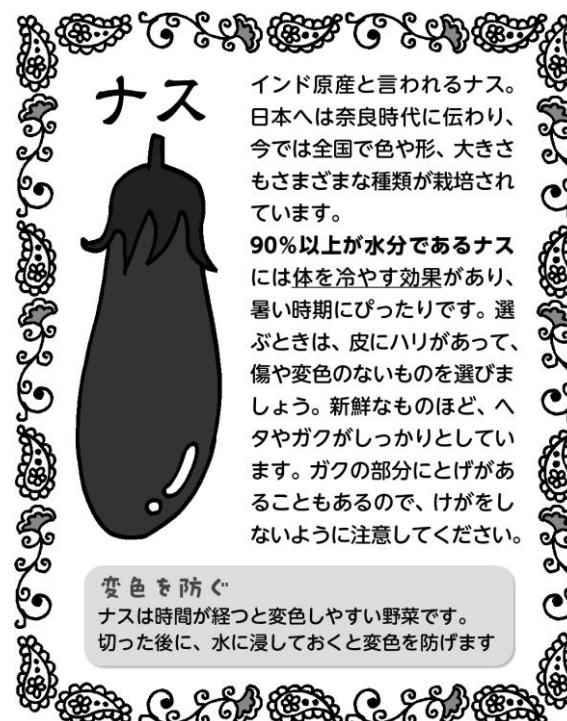


ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。



ナス

インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なもののほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくことで変色を防げます。



オクラ

緑色が鮮やかな夏野菜、オクラ。茹でたオクラを刻むとネバネバするのが印象的です。オクラにはペクチンという食物繊維が多く含まれています。便通をよくしてくれるほか、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果があり、大人にもうれしい食べ物です。そのほか、DNAの合成を助け、貧血を予防する葉酸を含み、妊娠中にも摂取したい野菜です。調理する際、板ずりして産毛を取ってから茹でると、口当たりがよくなります。固めに茹でておけば、冷凍保存も可能です。

オクラは、アフリカ大陸が原産地なんだって



気をつけて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタスなど



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナスなど



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト

日焼けした肌を回復させる。