

# 食育だより 8月号

2019.8.1 友田保育園



いよいよ夏本番!! 今年も暑い日が続いているが、食事・睡眠・運動のリズムができると体の調子が整い、夏バテになりにくいそうです。夏休みには、お出かけされる機会もあるかと思いますが、大人のペースの生活は子どもにとって疲れやすいので、外出したあとは充分に体を休ませてあげましょう。



## 夏野菜で 体の中から涼しく!!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 7月の食育の様子

きりん組・ブルーベリージャム作りをしました。今年は長雨の影響でなかなかブルーベリーが出来ず、待ちに待ったジャム作り。鍋でグツグツ煮ている様子を見たり、一人一人混ぜたりして、楽しく作ることができました。出来上がったジャムは給食のパンにつけて食べ、「美味しい」という声があちこちから聞こえてきました。

ぞう組・カッピケーキ作りをしました。3つのグループに分かれ、バターに砂糖を混ぜたり、卵を混ぜたり、全ての工程をみんなで協力して生地を作りました。最後に保育園で採れたブルーベリーを投入。

出来上がったケーキをおやつで食べました。

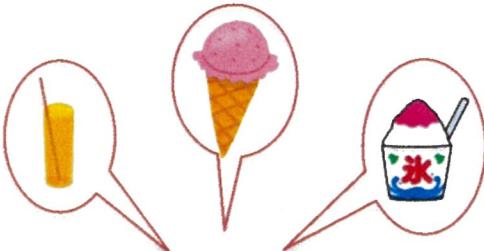
幼稚クラスで流しそうめんをしました。うさぎ組は初体験!! どのクラスもみんな楽しんでいました。

## 夏の生活で気をつけたいこと

### 冷たいものをとりすぎると

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、下痢の原因になります。冷たいものをたくさんとると、熱が奪われる所以、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになります。

暑い日は、たくさん冷たいものをとってしまいがちなので、適量を心がけましょう。



### 甘い清涼飲料の飲みすぎに注意!! すべて500mlペットボトルです。

#### 炭酸飲料



約55g  
18袋

#### 紅茶飲料



約39g  
13袋

#### スポーツ飲料



約34g  
11袋

#### 果実系飲料



約56g  
19袋

#### 低カロリー飲料



約29g  
10袋

スティックシュガーに換算すると(1袋3g)

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいため、ついついたくさん飲んでしまいます。そのため糖分を知らないうちに多くなることがあります。水分補給をする時は、水や麦茶を選ぶようにしましょう。また、甘い飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。

#### 今月の食育

とうもろこし  
皮むき



#### 今年も野菜が大収穫でした

なす・トマト・いんげん・きゅうり・ピーマン園児たちが、採れた野菜を給食室に届けてくれました。採れた野菜は昼食の味噌汁、煮物、トマトソースなどに使い美味しくいただきました。