





元気一杯なセミの声で朝のスタートを迎える季節になりました。セミの声に負けない大きな声で子ども達が調理室まで「おはようございます」と挨拶に来てくれます。その声が活力になり「今日もおいしいごはんを作ろう」と調理員一同、張り切っています。少し長い梅雨ですが、梅雨明けすると夏本番ですね。味付けを工夫して食欲が落ちないようにしたいと思っています。

**7月の食育目標： 楽しくしっかり食べて、夏の暑さを乗り切る!**

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

**夏バテ予防の食事**

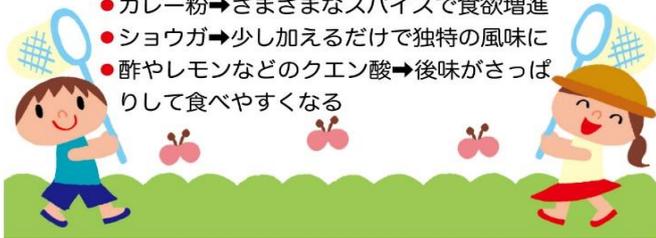
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



**夏の水分補給**

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

**クイズ 正しい水分補給はどっち?**

**1 飲み方は?**

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

**2 飲むなら?**

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

**3 いつ飲む?**

- Ⓐ のどが渇いたら飲む
- Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

**食事マナーの基本は正しい姿勢**

**食事マナー・part1**

食事マナーは、「みんなで楽しく、心地よくごはんを食べるための約束ごと」です。子どもの成長に合わせて、スプーンの握り方、正しい箸の使い方、食器の並べ方などを保育園と家庭とで連携して教えていきたいですね。まず、食事マナーの第一歩は「正しい姿勢」で食事することです。背筋を伸ばして食べると、内臓が圧迫されず食べ物が体内にスムーズに入っていきます。また食器を持ち、お箸がきちんと使えるようになるためにも正しい姿勢が大切です。姿勢が悪いときは「背中をピン!」とやさしく声を掛けてあげて下さいね。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

**きやべつのみそ汁**

保育園では、おみそ汁のダシに煮干しやかつお節を具材によって使い分けています。



きやべつと竹輪など家庭にある材料を使用しています。煮干しは弱火でじっくりと煮出し、沸騰する前に火を止めて取り出します。そこにかつお節を加え、合せダシを作ります。

煮干しを煮出してる



みそも合わせみそ・久米島みそ・麦みそなどを使用します。この具材の時は久米島みその白を使用しました。



おいしいダシと野菜や海藻などの具材におみそ。栄養満点な一品です。ご家庭でもいかがでしょうか。