

8月



R4. 8.12 千代田幼稚園

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。



(配慮事項)

- 子どもが食べやすい調理法を工夫する
- 楽しい食事の環境づくりに努める

(食育目標) 好き嫌いなくなんでも食べよう

- ①いっしょに食べる:親や友達といっしょに食べることで、「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることも大切です。
- ②いっしょに料理する:いっしょに料理することによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。
- ③強制しない:嫌いな食べ物を強制されることで、「食事＝楽しくない」という気持ちを抱かせてしまいます。
- ④調理にひと工夫:好きな食べ物といっしょに混ぜるなど、食べやすい工夫をしましょう。
- ⑤収穫の喜びを知る:野菜作りや収穫をすることで、作物を育てる楽しさを知ることができます。
- ⑥離乳食からの基礎づくり:離乳期から、さまざまな食材と出合わせることで、味覚の土台を広げることができます。

●水分補給で熱中症予防を

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。

この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるよう、常にそばに置いておくのも良いですね。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

●夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本なので、夏バテになる前に、しっかり栄養をとりましょう。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいです。

夏バテにオススメの食材は…

豚肉:たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。

夏野菜:トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。

大豆製品:納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

★給食メニュー紹介★ 8月5日(金)の給食で提供しました。

〈材料(子ども1人分)〉

ラタトゥイユ

鶏肉…18g、ベーコン…7g、南瓜…16g、茄子…16g、ズッキーニ…10g、玉ねぎ…25g、しめじ…6g、トマト…16g、ピーマン…5g、おろしにんにく…0.2g、ダイストマト…18g、三温糖…0.4g、ケチャップ…5g、油…0.4g、塩…0.1g、こしょう…少々、鶏ガラスープの素…少々

〈作り方〉

- ①鶏肉とベーコンをにんにくといっしょに炒める。
- ②玉ねぎを入れ、少し色が変わるまで炒める。
- ③南瓜を入れ、炒めながら煮ていく。
- ④その他の野菜、ダイストマトを入れ、砂糖、ケチャップで味付けをし、塩こしょう、鶏ガラスープの素で味を調える。



夏野菜がたくさん
摂れます★

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」です。

～五感を育む体験を～

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。
見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんでみましょう。
音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。
食材への興味が増します。
- 嗅覚…おいしそうな匂いを嗅ぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…甘味・塩味・酸味・苦味・うま味などの違いを知ることによって味覚が敏感になります。