



おおきくなーれ

幼保連携型こども園 仙台保育園
給食だより
令和4年8月号



夏本番、日差しが照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるよう心掛けましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫ができます。また、暑さに負けない体力作りのために、十分な睡眠とバランスの取れた食事が大切です。普段の食事では、子どもたちの大好きなカレーライスなど、香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

引き続き、熱中症にご注意を！

おおきくなーれ7月号でも熱中症予防と水分補給について触れましたが、湿度も高く暑い日が続いているので、8月号でも引き続き紹介します！

◎水分補給のタイミングは？◎

のどが渇いてからの水分補給ではなく、のどが乾く前に水分補給することが大切です。

- ★朝起きたら水分補給！
- ★外遊び・スポーツの前後に水分補給！
- ★お風呂の前後に水分補給！
- ★夜寝る前に水分補給！

など、一度に飲む量を少量にし、こまめに飲むことが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことが熱中症を予防します。

◎どんな飲み物がいい？◎

飲み物を選ぶ際には飲み物に含まれる糖分に気を付ける必要があります。甘い飲み物は飲みすぎると食欲を減少させ、食事に影響してきます。食事が減ると夏バテに繋がりが悪循環となってしまいます。また乳児期から幼児期は味覚が形成される時期です。甘いものの取りすぎは味覚の発達を妨げてしまいます。多量に汗をかくような状況では、スポーツドリンクは吸収がよく熱中症予防に有効ですが、大量に飲むと沢山の糖分をとってしまうので、薄めて飲むことをお勧めします。普段の水分補給には水かお茶がおすすめです。

宮城の郷土料理

～おくずかけ～

おくずかけは、県南地域を中心に、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる精進料理です。法事で集まった人々たちへのおもてなしの側面もある。仏前へのお供え、家庭料理としても食べられています。

数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩をしいたけのもとし汁で煮込み、そこに白石温麺を加えてかたくり粉やくず粉でとろみをつけたものです。白石市の名産品でもある白石温麺は、そうめんよりも少し太い麺で、加工時に油を使わないので、消化に良いとされています。保育園では、お盆前になりますが、8月12日におくずかけを提供します！

三色食品群に興味津々…！？

ひまわり組の子ども達が三色食品群に興味をもっています！との声を担任の先生から聞き、ならばと紹介に行きました。

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが「三色食品群」です。体内での働きを色で表すことで、子どもでも分かりやすく示しています。お家でのごはんや、保育園での給食はこの三色が揃うように考えているんだよ、三色が揃うとバランスがとれているよ、という話をしました。

様々な食べ物の写真を見せると、「これは赤色！」「これは黄色！エネルギーになる！」など、すらすらと答えていたのでびっくりしました。

いろんな食べ物とその栄養について興味を持ってくれたようでした。お家でもぜひ話題にしてみてください。



夏野菜収穫②！

7月の収穫物は、たんぼぼ組のピーマン、ちゅうりっぷ組のきゅうり&しそ(たくさん！)、さくら組のなす&じゃがいも(たくさん！)ひまわり組のじゃがいも(たくさん！)が給食室に届きました。

<たんぼぼ組>

7月26日のクリスマスケーキの具として使用しました。苦みのあるピーマンですが、自分たちが収穫したピーマンは美味しかったようです！

<ちゅうりっぷ組>

きゅうりはしそと合わせて浅漬け、たくさんのしそは味噌と合わせてしそ味噌に。ごはんのお供として出しました。「ごはん合う～！最高～！」と、グッドサインをだしながら食べてくれました。さらに、7月29日には自分たちでたたききゅうりを作って食べました。

<さくら組>

なすは塩昆布で味付けして副菜として、じゃがいもは7月27日のポンデケーキのクッキングで使用しました。つぶして丸めて…初めてのクッキングを楽しんでいましたよ。

<ひまわり組>

収穫したじゃがいもの数はなんと386個！！サイズも大きく、立派なじゃがいもでした。7月28日にいもちクッキングを行いました。それでも食べ切れないので、蒸かし芋にして本来の味を味わったり、給食でも使用していく予定です。

まだまだ続く夏野菜の収穫。8月はすみれ組、すずらん組でも、食材を見たり触れたり楽しみをつくっていく予定です！

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！