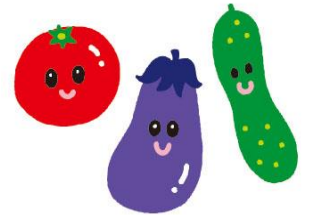


ぐんぐん

幼保連携型認定こども園

令和5年7月号 中山保育園

夏野菜を食べて夏の暑さを乗り切ろう！！



夏野菜とは夏に成熟する野菜のことで、キュウリ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・ニラ・カボチャ・ズッキーニ・ゴーヤなどがあります。

夏野菜は水分が多いものが多く、カリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルと、βカロテン・葉酸などのビタミン、食物繊維、ポリフェノールなどを始めとした多数の栄養素が含まれています。暑さに負けないよう、これらの野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

食育講座～噛むこと～

今年度はきりん組中心に、食育活動の一環として、栄養士による食育講座を行っています。今回はその3回目になります。

「春野菜クイズ」「3色栄養素」のときのクイズも一生懸命考えて、勇気を出して手を挙げてくれる姿がたくさん見られました。

今回は「よく噛むとどんないいことがあるかな？」と質問すると、「お腹がいたくならない」「いっぱい栄養がとれる」「のどに詰まらない」自分の考えをたくさん答えてくれました。

よく噛むと、「だ液がたくさん出て虫歯になりにくいんだよ」「食べ過ぎを防いでくれるんだよ」「脳みそが元気になるよ」など伝えると、その後のお昼はよく噛む姿が見られました。午後のおやつは、自分たちで作った、「ソラマメパン」。茹でソラマメが苦手だった子どもも、自分で作ったパンは格別のように、自分の顔程のパンをぺろりとたいらげていました。「よく噛んで食べないとね」と言いながら、味わっている姿がありました。



そら豆の他、ミニトマトとベーコンをトッピングしました。



水分のとり方に気をつけましょう



- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
 - ② 飲み物は冷やし過ぎない。
 - ③ 一度に大量に飲まない
 - ④ 運動の前後にこまめに水分を摂取する。
- などに注意して、上手に水分を摂りましょう。



暑いときの簡単メニュー

★梅しそごはん

しその香り成分のペリラルデヒドは嗅覚を刺激し、胃酸の分泌が促進され、食欲が増進すると言われています。また、強い抗菌作用もあり、食中毒の予防にも効果があります。

【材料】 白米……2 合分
鶏ひき肉……80g
しその葉……2～3 枚程度
梅肉……2 個分程度（園ではチューブの梅肉使用）
しょうゆ……大さじ 2/3（12g）

【作り方】

- ① しそはせん切り、梅肉はみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉を炒め、しそと梅肉も加え炒め、醤油で味をつける。
- ③ 炊いたご飯に混ぜる。

旬の食材から

【モロヘイヤ】

若返り効果のあるβカロテンが多く、その量はほうれん草や春菊の約2倍、骨を作るカルシウムの含有量もパセリに次ぐ多さと栄養価の高い野菜です。



ネバネバ成分のムチンは胃を保護し、腸内環境を整えます。保育園では、スープに入れて提供します。

【トマト】

トマトの赤色の成分は、リコピン。ビタミンAの仲間の一つで強い抗酸化作用があります。紫外線からの影響も防ぐ働きもあります。

