



給食だより



2020年 6月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて、気温・湿度も高くなっていきます。暑さに負けず元気で過ごせるように、そして免疫力を高めるには、「栄養」「運動」「休養」の3要素が大切です。早寝早起きのリズムを整えて、朝日を浴びると気持ちがシャキッと前向きになります。バランスのとれた食事を心掛け、主食・主菜・副菜・牛乳、乳製品・果物をまんべんなく食べて、水分も意識して摂るようにしましょう。

☆☆ なかよし農園 昨年に増して、にぎやかになりました♪ ☆☆



5月中に、職員で米の苗、野菜の苗を植えました！
米・ナス・きゅうり・シソ
えだまめ・オクラ・ゴーヤ
ミニトマト・とうもろこし
ハチマ・ひょうたん
赤ピーマン・黄ピーマン
さつまいも・さといも
はつか大根・メロン
園のみんなで大切に育てて、収穫がとても楽しみです♪

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

