

食育だよ！

まこと幼稚園
R7.7

じめじめとした雨が続き梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆ 突然気温があがったり 蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪

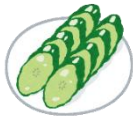
水分補給をしましょう！

子どもは体温調節機能が十分発達していない事や、遊びに夢中になっている時などは「のどの渴き」に気が付かない事があります。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。のどが渴いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう！

☆朝起きたら ☆外遊びの前後 ☆お風呂の前後 ☆寝る前 など… 汗をかく前の水分補給が大切です。

夏が旬の 野菜・果物

きゅうり



- ・利尿作用
- ・余分な熱と塩分をとる
- ・のどを潤す

トマト



- ・食欲増進
- ・余分な熱をとる
- ・のどを潤す

トウモロコシ



- ・胃腸の調子をととのえる

すいか



- ・体を冷やす
- ・のどを潤す
- ・利尿作用

年少組「玉ねぎの皮むき」



6月9日(月)に玉ねぎの皮むき実習を行いました。年少組さんはこれが初めての食育になりました。

玉ねぎの育ちクイズやなんの給食に玉ねぎが入っているのかをお話した後、みんなで玉ねぎの皮をむきました。

ツルツル・ピカピカに変身した玉ねぎを見て嬉しそうなお子たちの姿が見られました。出来上がった野菜スープは玉ねぎを探しながら美味しくいただきました！



年中組「3色食品群～お寿司を作ろう～」

6月23日(月)に3色食品群についてのお話とお寿司作りを行いました。みんなが普段食べている色々な食材はそれぞれどの色に当てはまるのか考え、全部食べることで元気が出てみんなの体はもっともっと大きくなるんだよとお話をしました。その後、実際にお寿司屋さんになってお寿司を握り、完成したお寿司をととても美味しく食べていました。



年長組「包丁・ピーラー実習」



6月26日(木)に包丁・ピーラー実習を行いました。包丁・ピーラーの使い方や注意事項を復習してから実際に人参、大根の皮をむき、それぞれいちょう切りにしました。年中さんの時に、ピーラーと包丁の実習をしていたこともあり、手慣れた様子で人参、大根の皮をむいて切ってくれました。みんなが皮をむいて切ってくれた人参、大根の入った豚汁うどんはとっても美味しかったです！



★給食レシピ紹介★

6月19日(木)の給食試食会でピーマンとちくわのきんぴらのレシピを知りたいとのお声が多かったので掲載いたします！

【材料】大人2人、子ども2人分 【作り方】

- ・ピーマン 100g
 - ・ちくわ 90g
 - ★みりん 20ml
 - ★しょうゆ(こいくち) 10ml
 - ★砂糖 6g
 - ・白ごま(粒) 6g
 - ・ごま油 2g
- ① ピーマンを1cm×2cm程の角切り、ちくわは5mm幅に切る
 - ② フライパンにごま油をひき、①を炒める
 - ③ ピーマンが柔らかくなったら★を加え、さらに炒めて最後に白ごまと和えて完成^^

