



食育だより



梅雨が明けると、いよいよ夏も本番。子どもたちが植えてくれた夏野菜もぐんぐんと成長し「大きくなって！」「なすびできてるで！」「ピーマンでっか！」と嬉しそうな声が聞こえてきます。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、今年の夏を乗り切りましょう。



『まごわやさしい』とは？栄養バランスのいい食事の考え方

「まごわやさしい（まごはやさしい）」という言葉をご存じですか？
これは、健康な食生活を送るための食材の頭文字のごろ合わせです。

- ・ま：まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
- ・ご：ごま ごまなどの種実類…ごま・ナッツなど
- ・わ：わかめ 海藻類…わかめ・ひじき・海苔など
- ・や：やさい 野菜類…葉野菜・根菜などでできれば赤・緑・白の野菜
- ・さ：さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
- ・し：しいたけ きのこ類…しいたけ・えのきたけ・マッシュルームなど
- ・い：いも イモ類…ジャガイモ・サトイモ・かぼちゃなど



皆さんは普段どのくらい「まごわやさしい」の食材を召し上がっていますか？食材を選ぶ際や献立を考える際に「まごわやさしい」を意識してみると、健康的なバランスの良い食事につながります。ぜひ「まごわやさしい」をキーワードに、毎日の食事に取り入れてみてくださいね。



7月と言えば七夕ですね。園ではそうめんを天の川、オクラをお星さまに見立てた“七夕そうめん”と、星の形をしたハンバーグというメニューを予定しています。また、おやつはオレンジ・ぶどう・りんごの3色に分かれている“七夕ゼリー” ☆
ほんのちょっとした事で子どもたちの気持ちがあがり食べる意欲につながってくれば嬉しいです。
玄関に置いてあるタブレットの写真を見ながら、またお子さんと給食について話してみてくださいね(*^~*)

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…独特のぬ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

