



やしお花桃保育園 6月の食育だより

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが乾いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



クッキングのお知らせ

早寝早起き朝ごはん (3・4・5歳)

いちごジャム作り (3・4・5歳)

おはしの使い方のお話がありました

5月30日(木)におはしの使い方についてのお話がありました。ももさんはスポンジ、ゆりさんはマカロニ、ひまわりさんは小豆を使って、持ち方や使い方の練習をしました。自分のやり方が正しいかどうか再確認をするよい機会になりましたね。いっぱい使って、おはしとお友達になろう!!

細心の注意を!

梅雨どきのお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう。注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースで、少し冷ましてから詰めるようにします。急ぐときは、冷却剤やうちわを使って冷ますと効果的。また、ごはんの上に、梅干しやゆかり(しそ)をのせると、食中毒を予防する効果があります。こうした点に注意して、梅雨どきも安心なお弁当を作りましょう。

旬のかつお

子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初かつおの初夏、戻りかつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初かつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養のたっぷり!おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。

これからが旬! オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果のあるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。

食べごよみ~入梅いわし~

いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれており、成長期の子どものおすすです。

食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかのすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物が果物がおすすです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

