



6月の食育だより



雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温や湿度が上がり、蒸し暑くなることで、想像以上に体力や食欲が落ち、体調を崩しやすくなります。この体調を崩しやすい時期でも元気に過ごせるよう、こまめな水分補給を忘れずに美味しい食事がしっかりできるよう心がけていきましょう。



昨年11月に玉ねぎの苗植えをしてから、お散歩の途中で草抜きをしたりしながら、生長を見守ってきた玉ねぎを先日、年長児が収穫してきました。

畑につくと、青々と伸びた葉を見て「大きい玉ねぎかな」「何個とれるかな？」と、期待が膨らんでいました。根がしっかりとしており、何人かで抜いている子どもたちもいましたよ。保育園に持って帰り、収穫した玉ねぎを数えてみると、176個ありました！！

収穫した後は、どのように食べるのか気になる子どもたち！！昨年は給食のカレーにたくさん玉ねぎを入れてもったり、炭火で蒸し玉ねぎをつくったりなど、子どもたちが考えたメニューで玉ねぎを味わいました。今年もどのように食べるのか楽しみです！！

どんな玉ねぎがでてくるかな？
ワクワクしながら抜いていました。



旬の野菜の
おすすめレシピ！

【材料】 オクラの磯和え

- オクラ 5～6本（塩ゆでしてななめに切る）
- きゅうり 1/2本（せん切りして塩もみをする）
- にんじん 1/4本（せん切りしてゆでる）
- かつお節 2g
- きざみのり 1.5g

【調味料】

- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

切った材料とかつお節、きざみのりを混ぜ、調味料で味をつけたら完成です。



食育クイズ

Q 「きくらげ」は、何の仲間でしょうか？
①わかめ ②きのこ ③くらげ

A ②きのこ

きくらげはきのこの一種です。クラゲと食感が似ていることから、「木に生えているくらげ=きくらげ」と名づけられたとされています。

広島和光園保育所でのぶどうの提供について

もう少しすると「テラウェア」が出回るようになりますね。小粒なぶどうですので危険は少ないのですが、その他のぶどうについては、以前、窒息死亡事故が報道されたことをうけ、広島和光園保育所では職員と熟慮し、季節の果物を味わいみんなで美味しさを共有することを大切だと考え、以下の対応をして提供いたします。

1. テラウェア（※）以外のブドウは、3歳未満児は、半分、または1/4にカットして提供。3歳以上児には半分に切れ目を入れて提供。（丸のまま口には入れず、半分ずつよく噛んで食べるように伝える）
2. みんなで一斉に食べるおやつ時のみ提供とし、職員が食べ方を伝え、食べている様子を見守りながら食べるようにする。
3. 普段から食べるときの姿勢が保てるよう体づくりに力を入れたり、子どもたちが意識できるよう声をかけたりしていく。
4. 誤飲時の応急処置について職員で確認しておく。（6月に、救命救急法の講習を、全職員で受講します）



（※）テラウェア
直径1センチくら
いの小さな種無し
ブドウです

遊びながら食べたり、よく噛まなかったりすることで事故は起こりやすくなります。
ご家庭でも気を付けていただきますようお願いいたします。

