月の食育だより

夏本番。毎日暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、体に疲れがたまりやすくなり体調を崩してしまいます。この夏を元気に過ごすためにも、バランスのよい食事と休息をしっかり取りましょう。

「野菜の日」に夏野菜を食べよう！！

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。この旬を意識すると、野菜の美味しさ、四季の変化を感じることができ、味覚や感性も育ちます。

夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富に含まれています。

8月の献立にもたくさん使用しています。

～知るともっとおいしくなる夏野菜の栄養～

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色です。種のまわりにあるゼリー状の部分にはうまみ成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCが豊富で疲労回復やむくみの改善が期待できます。

ねばねば成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えて便通を良くしてくれます。

加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり含まれています。皮膚や粘膜の調子を整える効果があります。

ひよこ組（0歳児）さんの食事風景

ひよこ組（0歳児）の食事は、ミルク、離乳食（初・中・後・完了期）そして幼児食と発達に合わせて様々です。こどもたちの生活リズムに合わせ、日々、担当保育士が目と目を合わせて声をかけたり、発達に合った援助をしたりと一人ひとり丁寧に関わるようにしています。いつも同じ保育士が関わることで、こどもたちは安心感の中で、おいしい食事を食べています。

小さい子が取り込みやすいように、くぼみが浅い介助用スプーンを使って離乳食を食べています。

目と目をあわせて「おいしいね～」 哺乳瓶も小さな手で、支えています。ミルクを飲むのも受け身でないのがいいですね。

介助用の柄の長いスプーンで食べさせてあげていると、一緒に柄をもって食べようとします。

少しずつ自分で食べたいという意欲が出てきましたね。

バンサンスー

暑さで食欲が落ちる時期にさっぱり食べれるメニューです！

春雨　２５ｇ
胡瓜　1/2本
にんじん　1/4本

酢　大さじ１
砂糖　大さじ１/２
しょうゆ　大さじ１/２
ごま油　小さじ１

＜作り方＞

春雨は茹でて食べやすい長さに切る。胡瓜は千切りにして塩もみをして水気を絞り、人参は千切りにして茹でて冷ます。春雨、胡瓜、人参と調味料を混ぜ合わせて完成。ハムや錦糸卵を加えると、色目が鮮やかになるよ！！

旬の食材

あじ　きゅうり
トマト　なす
オクラ　モロヘイヤ
ツルムラサキ　ゴーヤ
とうもろこし　すいか

8月の献立で使用しています

認定こども園広島和光園保育所　調理室