



きゅうしょくだより



やよいこども園 令和3年 8月

8月に入り、いよいよ夏本番ですね。毎日とても暑い日が続いています。バランスのとれた食事と十分な水分補給を心がけ、熱中症にならないように気を付けていきましょう。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間
はこぶし1つ分
あける

直角に曲げた
腕がテーブル
にのる



テーブルと太ももの間は
握りこぶし1つ分あける

足の裏が
しっかりと床につく

テレビを見ながら食事をするのは、なぜダメ？

「おいしい!」と感じる情報の85%が視覚から得られるともいわれます。さらに「これはだいこん」などと食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分がなにを食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み、食材や料理を話題にしながらかけるようにしましょう。

旬の食材*ピーマン



いまが旬のピーマンには、βカロテンとビタミンCが多く含まれています。ピーマンのビタミンCは、熱を通しても損なわれにくいので、夏バテを防ぎ、疲労回復に効果的です。横に切るよりも、縦に切る方が苦みが抑えられます。

やみつきピーマン

ピーマンモリモリ食べられます

<作り方>

- ① ピーマンを千切りにする。
- ② 耐熱ボール(お皿)にピーマン、ツナ、ごま油、塩を入れ、ふんわりラップし、600Wで2分加熱する。
- ③ ごまをふりかけたら出来上がり♪

<材料> 2人分

ピーマン	3個	鶏ガラだし	小1
ツナ缶	1缶(70g)	塩	少々
		ごま油	大1
		ごま	適量



今日の献立より