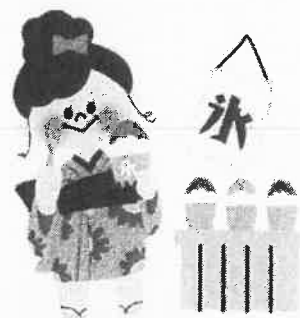




食育だより

例年ですとお盆休みに帰省をしたり、旅行に出かけるご家族も多いことと思いますが、今年は新型コロナウイルス感染を防ぐため、行動を自制しなければならない場合がたくさんあると思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をして、ひと回り大きくなれるよう、ご家族で話し合っ今年夏を楽しむ工夫をしませんか。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

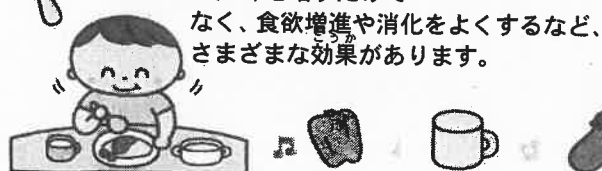
五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

夏場に

食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏は

こんなことに気をつけよう



1

朝ごはんをしっかり
たべよう



わー！まぶし～い



3

夏野菜をしっかりたべよう

2

冷たい物のとりすぎに
きをつけて！



4 おやつは量と質を考えて！

食べすぎ飲みすぎ
は、肥満・虫歯・夏
バテの原因になりま
す。



こども
子供にとっておやつは、食事の
いちぶ
一部です。1日の摂取量の10～
15%です。タンパク質、ビタミン・ミネラルが取れる消化の良いものが、理想です。

5

きそくただ
規則正しい生活を



夏場の冷蔵庫にはこのような
飲み物を



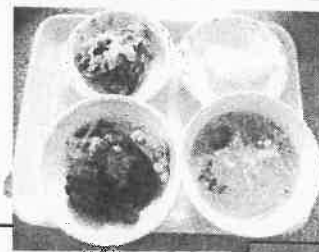
☆冷やし
過ぎない
よう注意

おやつは、市販のものがダメというわけではなく、
牛乳、乳製品、果物、野菜、芋類などを上手に組
み合わせましょう

3歳から5歳児の持参した主食の測定結果、各年齢の目標量から大きく差があるお子さんが、おられました。お子さんの様子をみながら少しずつ、目標量に近づけて、みましょう。

《南瓜入りさつま揚げ》

白身魚のすり身に木綿豆腐・南瓜・にら・卵・生姜
のしぼり汁・片栗粉を合わせたものを素揚げして
います。



◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、保育所・幼稚園課原口までご連絡下さい。TEL72-6666 (保育所・幼稚園課)