

食育だより

ピノキオ幼児舎園



2019年度7月



じめじめとした梅雨が明けるのが待ち遠しい時期ですね。気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になる頃に子どもたちの食欲が落ちてくることがあります。適切な運動と睡眠、食欲がわく食事をととのえる工夫をこころがけて暑さに負けない体づくりをしてあげましょう！

夏は、ビタミンB群やビタミンCの消耗がはげしくなるので、ビタミンB群をたくさん含む豚肉や枝豆、ビタミンCをたくさん含む緑黄色野菜などを取り入れていくのがおすすめです。



暑い季節には「瓜(うり)」を

西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤー)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつく食べものは、夏が旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱をさげる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れものです。

ゴーヤを食べてみよう!

ゴーヤはビタミンCたっぷり！そして特徴的な苦味成分は整腸作用や食欲増進効果があると言われています。夏バテ予防にぴったりな野菜なので、どんどん食べていきたいですが、子どもには本能で体に入れると危険と判断されてしまったただ苦いだけ。そこで苦みを少なくする方法をご紹介します！夏バテ予防に是非取り入れてみて下さいね。

- ① 「色が薄い、突起が大きい、あまり突起が密集していない」ものを選ぶ(実が熟れています)
- ② 中のわたも苦いので、しっかり取り除く。
- ③ 薄めに切る。
- ④ 切ったら塩で揉む。水にさらす。さっと湯がく。のいずれかの処理をする。



世界の料理に触れよう！

2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。食文化の近いアジア料理は普段より給食に取り入れていましたが、見つけていただけていますか？5月は韓国・朝鮮料理のチヂミやナムル、6月は中国のジャージャー麺とイギリスのスコーンが入っていました。7月はタイの「ヤムウンセン」とアメリカ合衆国の「ガンボスープ」が入っています！



ヤムウンセン

タイ語でヤム=和える、ウンセン=春雨を意味する、酸味のある春雨サラダです。



ガンボスープ

ガンボはオクラを意味します。オクラでとろみをつけるスパイシーなトマトベースの煮込み料理です。

子どもと一緒にやってみよう

野菜の切り口の観察

子どもが野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。オクラは星型、ピーマンの中は空洞……と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば子どもが見ている前で切ってみましょう。包丁が自分で使えるようになったら、子どもが切ってみてもいいですね。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方ができます。

