

食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度8月



夏本番！暑い日が続いています。夏バテや熱中症に気をつけたい時季です。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起き！しっかり食事をする！水分補給も忘れず！など生活リズムを整えましょう～！

夏をのりきるために



夏は体に暑さがこもります。乳幼児は、体温調整機能が十分発達していないために熱中症には特に注意が必要です。こまめな水分補給・しっかりと食事摂る・十分な休息と睡眠をとることなどに気をつけましょう!!



暑さで食欲のない朝にもまずは、みそ汁一杯から始めてみませんか・・・みそ汁は水分補給・ミネラル補給に適したおすすめメニューです。



水分やビタミンを豊富に含み体の熱をとってくれる夏野菜のなす、かぼちゃと玉ねぎ、疲労回復の栄養素ビタミンB1が豊富な豚肉を使った夏バテ防止にぴったりな五目みそ汁はいかがでしょう・・・

野菜・豚肉は食べやすい大きさに切って、豚肉を炒め野菜・だし汁を入れ柔らかくなるまで煮て味噌で味を調えます。刻んだネギを加えるとさらにgood!! お試し下さい～♪

子どもと作る簡単おやつレシピ

すいかシャーベット

★材料 (子ども1人分)

すいかの果肉 50g 砂糖 2.5g

★作り方

- ①すいかは種をとり、一口大にカットする。
- ②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。
- ③そのまま冷凍し、食べるときにはほぐして盛りつける。

今日は何の日？

8月7日は バナナの日



「バ(8)ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。

食育クイズ

Q 次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

A 正解は②。日本へは天文年間(1532～1555年)にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたといわれています。



和の調味料を使うコツ

酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。

