

# 食育だより



ピノキオ幼児舎

2021年度8月



夏本番、暑い日々が続いています。食事をしっかり食べ、ぐっすり眠って体のリズムを整え夏を元気に過ごしましょう。夏野菜は、水分・ビタミンがたっぷり含まれています。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

## 夏を乗り切る梅パワー



伝えたい！

役に立つさまざまな梅干しパワー

### 食欲がわく！

梅干しの酸っぱい刺激を脳が感じると、唾液が分泌され、そして胃が活発に働き食欲が高まります。暑くて食欲のない時には、食事の始めにほんの少し梅干しを口にするだけで食欲がわきます。



### 疲れがとれる！

夏は、暑さだけで体力を消耗し、子どもでも疲れやすくなります。梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸には疲労回復効果があるので、おやつに梅ジャム、梅ジュースを取り入れるのもおすすめです。



### 食中毒を防ぐ！

細菌が増殖しやすい夏。梅干しに含まれる梅ナグリンという成分には、抗菌・殺菌の働きがあり食中毒を防止してくれます。

### 子どものとり方のコツ

子どもは大人以上に塩分のとり過ぎに注意！梅干しは味に変化をもたらすもの、塩気を生かした料理に使いましょう。また、子どもは酸味を苦手とするので少量から与え、塩分は大人以上に注意を!!

～万能調味料“梅びしお”を作ってみませんか～  
梅を手軽に取り入れられます！



材料：梅干し 300g (種を除き裏ごしたら 120g 程になる)

砂糖・みりん各大さじ2 ※作りやすい分量

- 梅干しは水に 2～3 時間つけて塩抜きする。水けをふき取り種を除く。(種を除いた果肉をよくたたかザルで裏ごしする)
- 小鍋に果肉・みりん・砂糖を入れ、弱火にかけながら煮る。味噌程度のかたさになったら火を止める。使用開始後は、1カ月を目安に使い切る。素麺・梅ソース・ドレッシングなどにいかがでしょう～♪

## 旬の食材

### とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。プリプリの食感を楽しむために、ゆですぎないように注意しましょう。



## 8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出てることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。



## いろいろな国の“おいしい”を集めてみよう！

第2回目は - イタリア -

ボーノ (buono)



最高においしいものに対しては、“オッティモ”と言うそうです。他にも高級料理を食べたとき、見た目や香りもよい料理を食べたときに使う言葉など、おいしいを表すイタリア語は様々あるそうです。