

食育だより



ピ/キオ幼稚園



2023年度8月



いよいよ夏本番！暑い日が続いていますね。この時季は、生活リズムが崩れがちになります。たくさん遊び、食事をしっかり食べ、休息も取りながら生活リズムを整えていきましょう。夏野菜には、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。夏野菜を食べて暑い夏を美味しく、元気に乗り越えましょう～！

親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満、6～11ヶ月で1.5gです。身近な食品に含まれる塩分量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。



食パン
(2枚)
約 1.1g



カレーライス
(270g)
約 2.3g



ビスケット
(ハード5枚)
約 0.2g



かに風味
かまぼこ
(1本)
約 0.2g



三角チーズ
(1個)
約 0.6g



しらす干し
(10g)
約 0.4g

（「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」よりナトリウム量を確認）

8月31日は「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、1983年に制定されました。

みなさん好きな野菜はありますか？

今回は、野菜への関心が高まるような、絵本をご紹介します。好きな野菜が増えるきっかけになればと思います。



減塩・食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。またこちらは、塩分を控える上でも効果的な調理法になります。しっかり美味しく食べながら減塩も出来、一石二鳥ですね。



おやさいめしあがれ

旬のみずみずしい野菜と、その野菜を美味しく味わえる料理の絵本です。キャベツ・人参・ブロッコリー・じゃがいもなど、本物より本物らしい野菜が次々と登場します。軽快なリズムの言葉が添えられていて読むのも楽しい絵本です。 作/視覚デザイン研究所



どうもろこしぬぐぞう

どうもろこしぬぐぞうが、葉っぱの服を「ばりばり」「べりべり」と脱いでいきます。ひげを引っ張り、最後は温かいお風呂にゆっくりとつかります。どうもろこしの皮むきから茹で上がるまでがユーモラスに描かれています。 作・絵/はらしまみ



今月の食育ピクトグラム



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

毎日の食事・運動・睡眠などの生活習慣に偏りがあると罹ってしまう病気のことを「生活習慣病」といいます。最近では、すでに生活習慣病を発症している子どもも見られるようになってきました。生活習慣病予防には、規則正しい生活リズム(生活習慣)をつくるのが大切です。この機会に、ご家庭での生活リズムを見直してみるのはいかがでしょうか。