



8月食育だより

おやつを正しく食べましょう！

1. 幼児にとっておやつとは



幼児期は、からだが発達のため、一度に食べられる量が限られています。朝・昼・晩の3度の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。その為、不足しがちな栄養を補うためにも、おやつは大切な食事の一つです。2歳までは一日2回、3歳以上は一日1回が目安です。食べ過ぎないように、ながら食べせず、1回分をお皿に入れて食べましょう。

2. おやつで上手に栄養補給をしましょう



幼児のおやつとしては、1日200kcalが目安です。組み合わせとしては「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など軽い食事がよいでしょう。また、不足しがちなカルシウムや食物繊維を補うために「ヨーグルト+芋類」「牛乳+果物」等の組み合わせもよいでしょう。スナック菓子や甘いジュースは塩分や糖分が多く含まれているので注意しましょう。

3. おやつの時間を決めましょう



子どもが欲しがった時に、常におやつを与えるのはやめましょう。幼児は、消化能力も未発達なため、食べ物の消化に時間がかかります。だらだら食べていると次の食事までにお腹がすきません。おやつは時間を決めて、次の食事までに2~3時間あけて食事をしっかり食べられるようにしましょう。おやつは、幼児にとって第4の食事といわれています。また、おやつ後にも歯磨きをすると、虫歯予防に役立ちます。



お知らせ

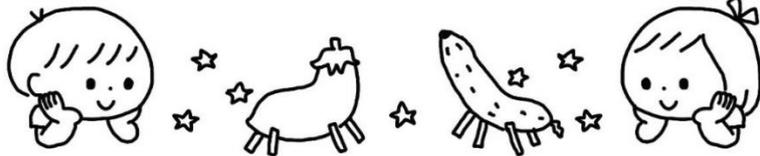
8月29日(木)にレストランごっこを開催します。レストランごっこでは、子どもたちが食べたいメニューを選び、チケットを購入して給食と交換します。詳しくは、後日手紙でお知らせいたします。



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことを言います。精進料理は、殺生が禁じられている僧侶が、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類、豆類、野菜などの食材だけで素材の味を生かして作った料理のことを言います。ビタミン、ミネラル、食物繊維など不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にもなります。

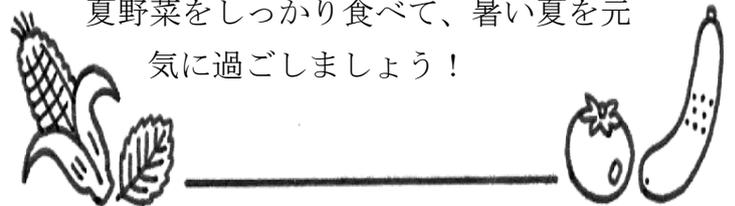
お盆には、お子様と一緒に、精進料理で
ご先祖様の供養をしましょう。



夏野菜を食べよう!

キュウリやトマト、冬瓜などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、汗で失われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように、熱くなったからだを冷やしてくれる作用があります。また、利尿作用のあるカリウムを多く含み、からだの中の老廃物などを排出してくれます。その他、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分には、弱った胃腸の粘膜を保護する働きがあります。

夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!



今月のチャイルドクッキング

【白組・緑組】

6日(火)夏野菜カレー



白組さんは、人参や玉ねぎ・なすやピーマンなど、包丁を使って野菜切りに挑戦します。

緑組さんは、保育園でできた野菜を収穫し、ピーマンの種取りや人参・じゃがいも・玉ねぎの皮むきに挑戦したいと思います。

できたカレーは、給食で食べます。

お楽しみに。

※エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

※瓜は、切ってきて下さい。

～日本各地の郷土料理～

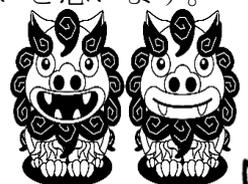
沖縄県

- ・クワージュージー
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくスープ
- ・サーターアンダギー

沖縄県は、周りを海に囲まれていて、台風や雨が多く高温多湿で作物も育ちにくい地方です。この厳しい食環境のもとで、作り出される島豆腐や、沖縄もずく、ゴーヤや豚肉を用い、独自の沖縄料理を作りだしました。

保育園では、19日の食育の日の給食とおやつで沖縄料理を満喫したいと思います。

また、この日は試食会も予定しています。後日手紙を配布いたします。



郷土料理紹介

今月は、沖縄の郷土料理『クファージュシー』を紹介します。

お家でも作ってみてくださいね。



クファージュシー

材料(4人分)

○米	2 カップ	○人参	30 g	
A {	○水	450 cc	○干しシイタケ	2 枚
	○塩	小さじ 1	○かまぼこ	30g
	○しょうゆ	大さじ 1	○豚肉	150 g

作り方

- ① 米は 30 分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② 豚肉は、5 ミリの角切りにする。
- ③ 干しシイタケは水に戻しておく。
- ④ 人参、戻したしいたけ、かまぼこも 5 ミリの角切りにする。
- ⑤ お米と②、④を炊飯器に入れ、A を加えて炊いたら出来上がり。

※19日(月)に保育園の給食で食べたいと思います。

給食の展示でご覧ください。お楽しみに！