



食育だより 夏の号



【夏の目標】

- ・献立に旬の食材をふんだんに取り入れることで、夏の味覚を楽しむ。
- ・夏野菜に触れたり、食べたりすることで、食に対する興味関心を高める。
- ・水分補給の重要性や効果的な摂り方を知ること、熱中症などの予防を心がける。



日本の文化 夏至

夏至とは、一年のうちで一番日が出ている時間が長く、夜が短い日です。夏至に食べる食材はたこや小麦餅等、日本各地で様々ですが、その中のひとつとして冬瓜があります。

冬瓜は体を冷やす働きのある、夏にぴったりの食材。そんな食材なのに名前に「冬」がつくのは、持ちが良く、夏に収穫しても「冬まで持つ」と言われていたからです。今年は6月21日が夏至でした。園ではその前の20日が誕生会だったので、夏至の紹介をしました。

「お日さまが昇って、お昼になって、沈むまでの時間が、一番長い日を夏至と言います。」



実物の冬瓜が登場すると、「知ってるー!」「冬瓜!」「中身は白いねんで!」と沢山反応が返ってきました。

8月には…

旧暦の七夕(8月7日)に行う七夕まつりに合わせ、献立も七夕仕様に。昨年は天の川をイメージしたすまし汁や星形の手作りゼリーが登場しました。今年もお楽しみに♪



【ピックアップメニュー】

《4月》

たけのこは一日でどれくらい伸びるかな? 「寝てる間に…こんなに伸びた!」と、背比べをしました!



本園では、毎月旬の食材をピックアップ食材として取り上げています。

3歳以上児さんには、昼食の前にちょっとしたエプロンタイム(食育の時間)を設け、キッチンから食材の紹介をしています。展示などを行っている場合は、保護者の方もぜひご覧ください。

《5月》

アスパラガス えんどう豆 そら豆
アスパラガスは、種の写真から何の食材かクイズを。そら豆はゆりさんに鞘取りを手伝ってもらいました。



《6月》

オクラ 大葉
断面のクイズ。みんな大正解でした!



夏の水分補給

大量に汗をかいた際は、身体の中の塩分の濃度が薄まっています。少量の塩分が入った飲み物で補うと効率よく水分が補給出来ます。園では、少量の塩を溶かしたお茶を提供しています。

○塩茶の作り方○

お茶 1リットルに
塩 1~2g(小さじ 1/6 程度)を入れ、よく混ぜるとできあがり！



暑い夏は…食中毒に注意！



気温も湿度も高くなる夏。食中毒に注意が必要な季節です。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。ご家庭でも気を付けるポイントを紹介します。

つけない

食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。

増やさない

細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)に努める。

やっつける

中心部まで十分に加熱する。

参考資料: 全国保険健康協会HP

【誕生会のメニュー紹介】

今年度の誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある料理を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

	キーワード	メニュー	内容
4月	桜 静岡県 チンゲン菜	さくらごはん つみれの桜えびあんかけ チンゲン菜の炒め物 春キャベツのお吸い物	桜をテーマに、桜えびや、静岡の郷土料理のさくらごはんを取り入れました。旬のチンゲン菜や春キャベツを使った料理も登場しました。
5月	新じゃが芋 石川県 春野菜	治部煮 千切り新じゃがのおやき 春野菜の和え物	5月の誕生会では、新じゃが芋をはじめとした旬の食材を紹介。郷土料理は、こいのぼりを川に流す催しがある石川県の料理でした。
6月	田植え 岡山県 夏至	ぶっかけうどん 冬瓜のそぼろあんかけ 切り干し大根のはりはり漬け	田植えの時期の6月は、岡山後楽園でお田植え祭が開催される岡山県の料理が登場！また、夏至の紹介や冬瓜の紹介もしました。

【4月誕生会】

4月と言えば…と写真を出すと「あ！桜！」とみんな嬉しそうでした。「桜えびはどれか分かるかな？」

【5月誕生会】

こいのぼりの歌を歌ったり、「石川県には何があるかな？」と、兼六園を紹介したりしました。

【6月誕生会】

蛍の季節なので、ダンゴムシ、カメムシ、蛍の中から蛍を当ててもらいました。岡山県の蛍の名所も紹介！



園での食事の写真は、ホワイトボード下の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。ご不明な点は、栄養士にお気軽にお声かけください♪