



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で、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。



「冬瓜」ってどんな野菜かな？冬瓜の他に夏至に食べる物は

何かな？実際に見て食べて、夏至と食材に親しみました。



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・春キャベツ・新ごぼう

ぐんぐん伸びるたけのこ。一日でどれくらい伸びるかな？正解は、なんと1メートル！



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もありますので、保護者の方もぜひご覧ください。

《5月》

新玉葱・そら豆・アスパラガス

いつもの玉葱と新玉葱は何が違うかな？ゆりぐみさんには皮むきをお手伝いしてもらいました。



《6月》

オクラ・大葉・冬瓜

良い香りがする大葉。どんな香りがするかな？みんなでくんくん！



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、岡山後樂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】

春キャベツは普通のキャベツより、色が薄くて、ふわふわ！実際に持って確かめました。

【5月誕生会】

スナップエンドウは、さやも豆も両方食べられる豆です。他の種類の豆との違いを観察しました。

【6月誕生会】

冬瓜はすごく大きい野菜で、重さはなんと2キロ以上！みんなの顔よりも大きいね！



園での食事の写真は、レターBOX上の“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♪