



食育だより



風の森保育園

988-5707

令和2年7月

雨の日が長く続き、外遊びが出来ないでいた子ども達、これから天気は良くなりそうです。思う存分遊べそうです。新型コロナウイルスも都会の方では、第2波が来そうな気配です。私達に出来る事を忘れずにやっていきましょう。

いただきます

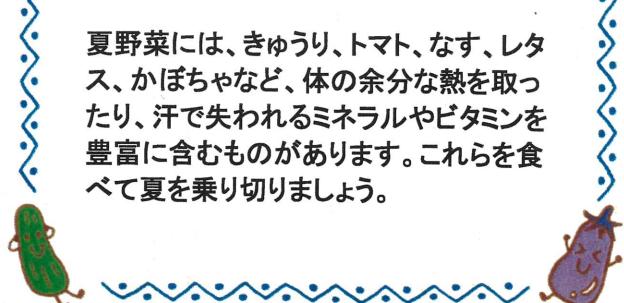
ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



体を冷やしてくれる食べ物



夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

すい ぶん ほ きゅう
水分補給は
こまめに



水分・塩分は早めにこまめに補給を。
湿度が高いときは要注意!
のどの渴きは「脱水」の始まりです。

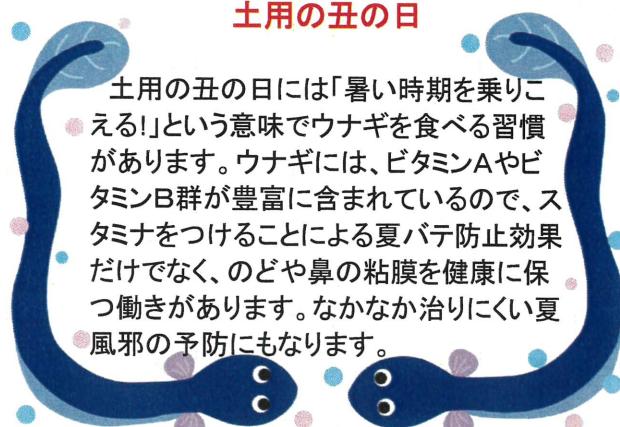
かんたん! 朝ごはん



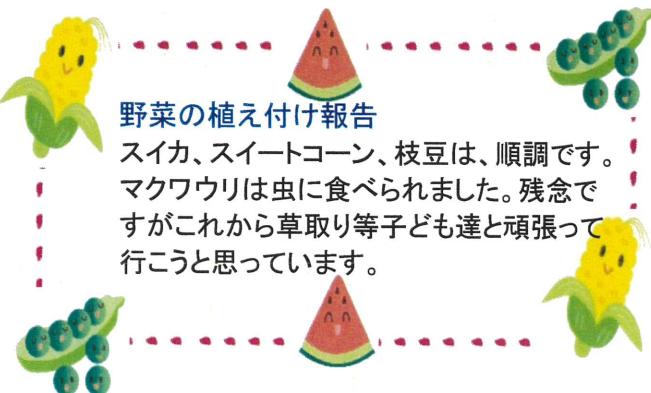
忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖が取れるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁におにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる材料は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけでしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物も少なくて済みます。



土用の丑の日



土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



野菜の植え付け報告

スイカ、スイートコーン、枝豆は、順調です。マクワウリは虫に食べられました。残念ですがこれから草取り等子ども達と頑張って行こうと思っています。