



食育だより



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の感染は、まだ続きそうです。また、天気が良くなると外出が増えてきます。マスク、手洗い、手指消毒等、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

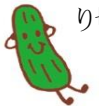


「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



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 ほぎょう

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！
のどの渇きは「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。具たくさん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いいと簡単です。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「暑い時期を乗り越える！」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、きゅうりは、順調です。雨が多く、草取り、追肥ができない状況ですが合間を見て、草取り等子ども達と頑張っていると思っています。

