



モンキュウ通信

2019年 7月



門田報徳保育園 給食室

日増しに暑くなり、夏も本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色の鮮やかな茄子、それにきゅうり、色とりどりのピーマンなど夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため、食欲が低下してパテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。

また、気温も湿度も高くなり、カビが生えやすくなるので、食べ物の保存方法には気を付けましょう。

おいしい夏野菜を たくさん食べましょう



夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、とまと、かぼちゃ、すいか、レタス、茄子などたくさんあります。

これらの野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを覚ます働きがあります。

今が旬の野菜をたくさん食べましょう。



朝ごはん 1日元気に始めましょう！



6月からプール活動が始まりました。元気で楽しく泳ぐためにも、1日の最初である朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化吸収された様々な成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり、排便をしやすくなります。

元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。



夏野菜に親しみましょう



こどもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げることにつながります。

さまざまな感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。

- * 見る … それぞれの色や形、大きさなどを見てみましょう。
- * さわる … 表面の感触や硬さ、重さなどを確かめてみましょう。
- * 香りをかぐ … 香りをかぎ、食べ物を見ないで何の食べ物か当ててみましょう。
- * 味わう … "甘い" "酸っぱい" など、いろいろな味を楽しみましょう。
- * 聞く … しゃきしゃき、さくさくなど、食べた時の音を聞いてみましょう。