

きゅうしょくだより



梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給をこころがけましょう。



○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★ なつひことツナのサラダ

☆一人分エネルギー86kcal ☆塩分0.4g

| 材料 | 4人分量 | 作り方 |
|--------|------|---|
| きゅうり | 2本 | ① きゅうりをせん切りにする。 ② ①にツナとマヨネーズを合せ、塩こしょうで味をととのえる。 |
| ツナ | 1缶 | |
| マヨネーズ | 大さじ3 | |
| 塩・こしょう | 適量 | |

夏にぴったりの簡単サラダです！

ごはんのにのせてのりで巻いたり、パンと一緒に食べてもおいしいです。



○ 水分補給のポイント

子どもは、大人に比べて暑さに弱く熱中症のリスクが高いです。熱中症を予防する方法として、水分補給は欠かせません！水分補給のポイントをまとめました。

何を飲む？

日常的な水分補給は、水や麦茶が望ましいです。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどを飲みましょう。甘いジュースや炭酸飲料は、飲みすぎに注意です△



いつ飲む？

のどが渴く前に、こまめに水分をとるのが大切です。外で遊ぶときは、遊ぶ前、遊んでいる途中、遊び終わったあと、こまめに水分を取りましょう。

～ 食べ物からも水分補給 ～

「水分補給」というと、飲み物をイメージしやすいですが、食べ物からも水分をとることができます。スープや味噌汁などの汁物を食事に取り入れたり、トマトやきゅうり、スイカなど水分の多い野菜や果物を食べるのもいいですね。意外かもしれませんが、炊いたごはんも水分をたっぷり含んでいます☺ バランスのよい食事は、エネルギーも水分もとることができます☺ 意識してみてくださいね♪



○ 食育アンケートについて

3歳児クラス、5歳児クラスの保護者の皆様には、お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。集計した結果、気になった傾向とポイントをまとめました。日々の食事の参考にしていただければと思います。



朝ごはんが食べられないことがある

食べられない理由として「食欲がない」という回答が一番多かったです。

朝ごはんは、一日の元気の源！！朝ごはんを食べないと、保育園で元気にすごすことができません。

～ どうして朝、食欲がないの？ ～

起きてまもないと、体も眠っている状態のため空腹が感じにくくなっています。起きてから30分くらい空けて、朝ごはんを食べるようにしてみましょう。

また、起きる時間・寝る時間がバラバラだったり、夜更かししたりすると自律神経が乱れ、食欲がなくなる原因になります。生活リズムを整えることも食欲UPのポイントです！

～ 食欲がなくて食べられない。そんなときは？ ～

スープや牛乳、バナナ、ヨーグルトなど食べやすいものを食べさせてあげてください。登園するときに、「お腹が空っぽ！」ということがないようにしましょう。



苦手な食べ物は、『野菜』

野菜を好きになってほしい！と思う保護者さんもいることでしょう。しかし、野菜が苦手なお子さんが多いようです。

～ 野菜を食べよう大作戦 ～

3歳児は55人中19人
5歳児は58人中33人が
野菜が苦手と回答



食卓にならべる！

「食べないから」と決めつけないで、「もしかしたら、食べてくれるかも」という気持ちで、食卓に用意しましょう。



味や食感を変えてみる！

茹でたり、炒めたりすると、野菜が柔らかくなり食べやすくなります。味もカレー粉などでアクセントをつけると◎

家族みんなで、おいしく食べる！

家族がおいしそうに食べている姿を見せて「食べたい！」と思える意欲を育みましょう。



食べられたら、たくさんほめる！

「食べられた！」という成功体験をさせてあげましょう。子どもたちの自信につながります。

