

きゅうしょくだより



ご協力ありがとうございました

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「食育アンケート」のご回答にご協力いただき、ありがとうございました。ご回答いただいた内容を参考に、給食や食育計画などをすすめていきます。



夏の暑さもそろそろ本番です。体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事と、睡眠をしっかりと取りましょう。食事の時間が一定になれば、起きる時間・寝る時間も整いますね。

食欲がないときおすすめなのは、具がたっぷりの味噌汁やスープです。肉や魚などを入れれば、おかずの代わりにもなります。さらに汗で失われたミネラルの補給、何より水分補給にもなるので、一石二鳥（いっせきにちょう）です。



おはよう！あさごはんスイッチオン

ピーマンの肉詰め…ない！ 1人分のエネルギー93kcal 塩分:0.5g

材料(4人分)

- ピーマン 4個
- 合いびき肉 100g
- 炒め油 小さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- ソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

- ①ピーマンは、ヘタと種をとって細く切る。
- ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、①を入れる。
- ④調味料を入れて、味を調える。

お弁当 にもぴっちゃん

ピーマンの人気料理といえば、ピーマンの肉詰め！

肉詰めにするより、時短で手軽に作れるので、お弁当にもおすすめです。ケチャップ味で食べやすくなっています。

ピーマンを細く切る代わりに、お子さんとバリッバリとちぎって作るのも楽しいヨ♪

ぴっちゃん



作り方を動画で紹介♪



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

うしくの日

7月9日は牛久産の食材を利用した献立を予定しています。豚肉と野菜が牛久産です。市内の生産者さんが大切に育てた食材を、市内の精肉店さんや青果店さんに保育園へ届けられます。公立保育園では「うしく食育推進計画」にもとづいて地産地消に取り組んでいます。
※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります。



とうもろこし



とうもろこしは、米や小麦などと同じ穀物の一つで、世界中で食べられています。コーン缶詰や冷凍コーンは手軽に使い、料理に彩りを加える食材として大活躍です。

食物繊維を多く含み、収穫してから時間がたつと糖分がでんぷんに変化して甘みが消えていきます。「朝採れとうもろこし」が重宝されるのは、採りたてがおいしいからです。

今が旬のとうもろこし、ぜひ、子どもたちにはがぶっと前歯でかぶりついて食べる経験をしてもらいたいです。

4日のおやつは、牛久産のとうもろこしです！

食育クイズ

Q 黄色いバナナの皮は時間が経つとどんな色に変わるでしょう？

- ① 赤色
- ② 緑色
- ③ 黒色

A ③ 黒

バナナの皮は緑色からだんだんと黄色になり、黒い点が出始めたころがいちばん甘くなります。黒い斑点はシュガースポットと呼ばれます。

たくさん遊んで、汗をかこう！～熱中症対策を考える～



熱中症の原因はいろいろですが、日本よりも気温の高い国や地域は、たくさんあります。それらの地域で、熱中症が大問題かという点、そんなことはありません。近年の夏の暑さ、気温の上昇という環境の変化だけが原因ではない、といえます。

「熱中症」は体温が上昇し、脳がオーバーヒートの状態になることです。人間は、脳や体の温度を一定に保たなければ生きていけません。風邪をひいて熱を出したり、夏の外遊びで体温が上昇すると、体は暑さをやわらげるために様々な反応を起こします。体温の調節は、脳、皮膚、血管、汗腺などが協力して行っています。

汗をかきますと、汗が蒸発するときに皮膚を冷やし、皮膚の下の血管を冷やし、冷やされた血液が体中にいきわたります。もちろん脳にも冷やされた血液がめぐり、脳のオーバーヒートを防ぎます。このとき大切なのは、汗をかくための汗腺の数です。

実際に機能する汗腺、ちゃんと汗をかける「能動汗腺」(のうどうかんせん)の発達は、おおむね3歳までに決まっています。汗をかく経験を3歳くらいまでに多くした子は、能動汗腺がたくさんつくられ、汗をかくということが自然とできるようになります。

幼児期にはぜひ走り回ったり、外遊びをいっぱい楽しんで、たくさん汗をかきましょう。夏は普通に遊ぶだけでもたくさん汗をかきます。能動汗腺を作る大チャンスです。



ただし、0～1歳児は体温のコントロールがうまくできない場合があるので、無理に炎天下へ連れ出すのは禁物です。午前中の暑すぎない時間に遊んで、汗をたっぷりかかせたいですね。

そしてもう一つの、脳のオーバーヒート対策は、呼吸の方法です。キーワードは「鼻呼吸」です。次回に詳しくお伝えします。

