

# きゅうしょくだより

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。無理な活動は出来ませんね。水分補給は大切ですが、冷たい飲み物や食べ物のとりすぎにも気を付けましょう。疲れがたまりやすい季節ですので、朝、昼、夕の食事をきちんととり、休息もしっかりとって、元気に楽しく過ごしていきましょう。



## 嬉しい、エプロン♪

7月から、4歳や5歳児クラスを中心に、調理体験が始まっています。家庭で皮むき器・包丁の扱いを体験済みの子や、まだ使ったことがなく初めてチャレンジする子、または体験内容によっては、包丁などの道具を使わない場合もあります。

ただ、どのクラスでも共通なのは、「エプロン・三角巾・マスク」です！調理をするまえに『身支度』（みじたく）を整えます。子どもたちは、ドキドキわくわく！普段の保育とは違う特別感たっぷりの「エプロン」を身に着けて、嬉しそうにしています。開始時間までに身支度をして、手をよく洗います。せっかく洗った手が汚れないように、しっかりグーに握って待っています。その姿が、かわいらしくも頼もしいなと毎回思います。

調理を楽しんで、ときには真剣に集中して、エプロンが子どもたちの気持ちを後押ししてくれています。そうして、作り上げたお料理は、苦手な野菜もモリモリ！バリバリ!? 良い食べっぷりです。ご家庭でもエプロンを身に着けた子どもたちが、活躍できるといいなと思います。できることで良いので「テーブルを拭く」、家族へ食事前に手を洗う「声かけをする」などは、小さい子にもできそうですね。

### 食育クイズ

料理に使う調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「そ」は何でしょう？

- ① しょうゆ
- ② みそ
- ③ ソース

A ② みそ  
「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ（せうゆ）です。調味料選びは料理の味の決め手にもなります。

7月に開催した、5歳児の親子対象「ランチクッキング！」の一品を紹介します。

## おはよう！あさごはんスイッチオン

### 夏の野菜たっぷりスープ

1人分のエネルギー 51kcal 塩分:0.4g

#### 材料(4人分)

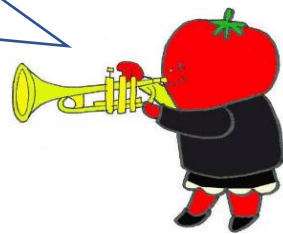
- かつお節 4g
- キャベツ 60g
- オクラ 40g(4~5本)
- ミニトマト 40g(4~5個)
- 油揚げ 40g(1枚くらい)
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1弱

#### 作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎる。  
ミニトマトは竹串などで数か所ぶつぶつ刺す。
- ②オクラ、油揚げは食べやすい大きさに切る。  
油揚げは湯通しをする。
- ③鍋に湯を沸かしかつお節を入れて弱火にする。  
弱火のまま2分くらい煮る。火を止め、かつお節をざるなどでこしたら出汁(だし)が完成。
- ④③の出汁に①②の具を加え、野菜が煮えたら、塩としょうゆで味をととのえる。

作り方①は、お子さんが担当できます！ミニトマトはぶつぶつ刺しておく、まん丸でも食べやすくなります。かつお出汁の風味と、トマトの色合いがアクセントのさっぱりしたスープです。

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。



トマペコ

## なす

なすは夏から秋が旬で、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸を多く含みます。なすは切ったまま置いておくと茶色くなってしまいます。切ったら水に浸けて、酸素との接触を遮断します。皮の色素「ナスニン」は100℃未満の加熱では変色したり色が抜けてしまうので、揚げ物や炒め物などでは高温で調理します。みそ汁などの汁物や煮物の場合は、色が抜けて煮汁が黒くなる場合があります。そんな時は、①皮をシマシマにむく ②なすを加えるときには、沸騰した状態で入れ、高温で加熱するなどの工夫をお勧めします。

ファールちゃん



## お口 ぼかんと予防しましょう ~熱中症対策を考える~



口がぼかんと開いている子どもは口呼吸をしていることが多いです。口呼吸だと「熱中症」になりやすく、口を閉じて鼻で呼吸できている子どもは「熱中症」になりにくいそうです。

鼻の中には鼻腔(びくう)と呼ばれる空洞があり、鼻で空気を吸い込むと瞬時に空気を適温にして、この空洞で乱気流を生じさせ、脳の前部(前頭葉付近)や脳下垂体と呼ばれる部分を冷やしながら肺まで空気を送ります。脳のオーバーヒートを防ぎます。また、その逆、人間が氷点下30℃の極寒の環境で生活できるのも、この鼻腔のおかげなのです。

鼻腔があるところは「中顔面」と呼びます。中顔面が前後的に正しく成長していれば、自然と鼻呼吸ができるようになります。その成長のカギを握るのが「舌」と「歯」などの、口の中の組織なのです。本来は母乳を深飲みすることで、赤ちゃんは舌をうねるように強い力で動かし、舌の筋肉が鍛えられ、同時に上あごに力がかかって「中顔面」が成長します。母乳の浅飲みや、出の良い哺乳瓶では負荷がかからず、成長が十分ではないことがあります。

「中顔面」の成長は小学校の低学年ころまでと言われています。7月号でお伝えした「能動汗腺」(のうどうかんせん)が十分にできなかった子どもたちにとって、鼻呼吸がしっかりできるためにも、幼児期のいま、子どもたちには「前歯がぶり」をやっていただきたいです。前歯で食べ物にかぶりつくことで前歯に負荷がかかり、噛むことで上あごへの負荷が期待できます。

前歯を使わずに口に放り込めるようなものはできるだけ減らして、前歯でかぶりつく食事「前歯がぶり」を意識して、1食につき1品はかぶりつくような食事にしましょう。また、食事の水やお茶は控え、柔らかい食事を流し込むのではなく、しっかり噛んで食べ物を飲み込むときは舌の筋肉を使うようにします。そうして鼻呼吸環境も整ってゆき、お口ぼかんの予防になります。