



おひさま通信



令和 8 年 8 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる ○食事のマナーを身につける

○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

厳しい暑さが続いています。子どもたちは真夏の太陽の暑さにも負けず元気いっぱい過ごしています。熱中症対策として、こまめな水分補給も忘れずに過ごしていきたいと思ひます。畑やプランターで育てている夏野菜もぐんぐん成長し、たくさん収穫できています。「なすとれたよー」「きゅうりたくさんとれたー」と元気いっぱい給食室に持ってきてくれる子どもたち。収穫できた夏野菜は、その日のうちに献立に加え食べることができます。自分で育てた野菜は格別なおいしさのようで、声をそろえて「おいしー」と食べました。苦手だった野菜も嘘のように、食べられるようになることに毎回びっくりです。夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、水分補給にも最適です。夏野菜を積極的に取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう。



冷たいおやつのとり方



夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にするが多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘いものでおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうたりすること。そして、ちょっと気をつけてほしいのは砂糖です。子どもが1日に食べても良い砂糖の量は15gです。

果汁入りの清涼飲料水(500ml)には約70g、

乳酸菌飲料(65ml)には約12g、

バニラアイスミニカップ(90ml)には約18gの砂糖が含まれています。

砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、怒りっぽくなったりイライラしやすくなるなどのリスクもあります。甘いものは、習慣づけず、お楽しみ程度にしていきましょう。



鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB₁、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食となる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐ鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。7月は、ほし組さんととうもろこしの皮むきをお願いしました。実際に、とうもろこしを触る、においをかぐ、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられるようになります。とうもろこしの皮を自分でむいてみる、それだけでも子どもたちは大喜び。ぜひ、お家でも親子で一緒にとうもろこしに触れあってみてください。

おすすめメニュー

この季節にぴったり「とうもろこしごはん」生のとうもろこしから粒をはずし、バターと塩少々、芯も一緒に炊飯器で炊きます。とうもろこしの旨み甘味を十分感じられる美味しいメニューです。ぜひおためし下さい。



先月の食育活動より

そら組 旬のサンドイッチ作り



旬の野菜の「トマト・レタス・きゅうり」などたくさん入ったオリジナルのサンドイッチを作りました。自分たちではさみたい具を決めました。ちょうどその日の朝とれたピーマンもサンドイッチの具にしてみることに！！とれたてのピーマンも、お好みではさみ特別なおやつの時間になりました！！

つき組 ウインナーロール作り

いいにおいがするね！！



とれたての野菜もその日のうちに食べました！！



8月に夏野菜収穫祭を予定しています！！



ほし組 とうもろこしの皮むき



中から黄色い実がみえたよ！！

