

# 食育だより

～夏を元気にすごそう！～

8月に入り、梅雨も明けて気温も高くなってきました。

体温よりも気温が高くなると、体の外へ熱を逃がすことが難しくなります。体の中に熱がこもってしまると熱中症になる危険性が高まります。また偏った食事や不規則な生活を送っていると、暑い夏に負けてしまいます。そこで今回は、元気な夏を過ごすためのポイントを紹介します。

## ☆夏を元気にすごすポイント☆

- ① なんでも食べて夏バテ知らず  
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。
- ② つめたいものは、ほどほどに  
冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり糖分のとりすぎになるものもあります。
- ③ のむなら、麦茶か牛乳を  
水分補給は水かお茶類、牛乳が良いでしょう。
- ④ しぼう、塩のとりすぎに注意！  
スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
- ⑤ よくかんで食べましょう  
よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。
- ⑥ くだもの、やさいを食べましょう  
体の調子を整える、ビタミン・ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。
- ⑦ じかんを決めて、1日3食  
朝・昼・夜の3食は、きちんと食べましょう。

ちようど今小学3年生になった子どもたちがぐり組だった時、職員の出身地に興味を持ったのをきっかけに『日本』について調べ始めました。子どもたちの関心や興味が満足いくまで探求できるように、保育教諭職員と共に管理栄養士の私たちも協力体制をとりました。それが郷土料理を取り入れたきっかけでした。郷土料理も全県制覇した今、何と今年のぐり組の子どもたちが『世界』に関心を向けました！

今まさに世界のいろいろなことを調べている真っ最中です。その中で世界の食べ物に興味をわき「給食で出して！」と直談判されました。

人は肌の色や文化が国によって違うように、みんな違っていいということも園の教育・保育方針の基に、自分らしさを大切にすることを育みたいと願い、8月から世界の料理を取り入れます！

ぐり組の子どもたちが調べた世界の料理を、毎月献立に取り入れますので楽しみにして

いて下さい。今月第一弾はアメリカです！！  
献立表には☆印がついています。

管理栄養士