



# 7月 食育だより

令和 5 年 6 月 3 0 日



たちばな保育園給食室

厳しい暑さを感じる日も多くなり、いよいよ夏本番です。これから体調を崩しやすい時季でもあります。日頃から十分な休息やこまめな水分補給を心がけましょう。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。

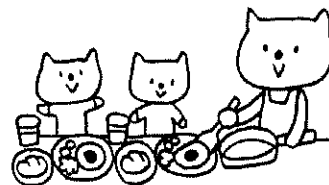


## 食育とは

生きる上での基本である「食」を様々な経験を通して知識を習得し、健全で豊かな食生活を実践できる人間を育てること。

### ○食育推進に当たっての目標

- ・食育に関心をもってもらう
- ・朝食や夕食を家族と一緒に食べる
- ・望ましい生活リズムをつくる
- ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する
- ・食を大切に作る気持ちをもつ



日頃からご家庭でも子どもたちに楽しく「食」に興味をもって、たくさんの知識や食習慣が身につくようコミュニケーションをとり、できることから始めていきましょう。保育園でも毎日の給食やクッキングなどを通して子どもたちに「食」の大切さを学んでもらえるように取り組んでいきます。

### レシピのご紹介 ～きなこ大豆～

#### <材料一人分>

- ・大豆(水煮)…40g
- ・油…5g
- ・水…5g
- ・砂糖…7g
- ・きな粉…4g

#### <作り方>

- ①大豆は水気をしっかりきって、油で熱した鍋で炒める。
- ②砂糖を水で溶かし煮つめてみつを作る。
- ③みつにきな粉を入れて混ぜ合わせ①を入れてからめる。

