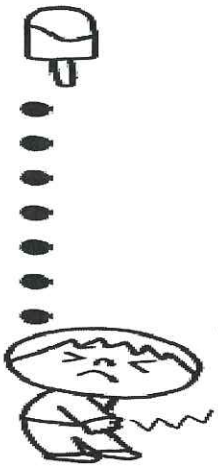
7月　食育だより

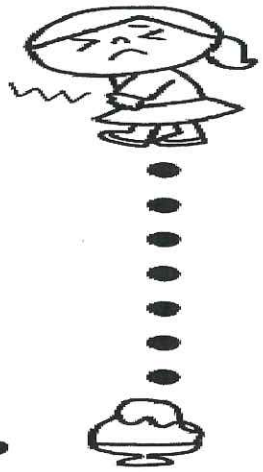
令和７年６月３０日

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

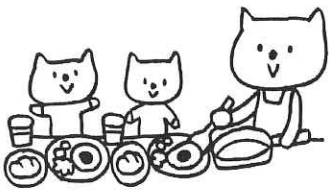


夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。

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
・食を大切にする気持ちをもつ

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　～スノーボール～

＜材料一人分＞
小麦粉…15g
ベーキングパウダー…1ｇ
塩…0.1ｇ
油…5ｇ
牛乳…20ｇ
砂糖…10ｇ

＜作り方＞
①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、砂糖を混ぜ合わせた中に、塩・油・牛乳も加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
②アルミカップに①を入れて、よく蒸気の上がった蒸し器で、強火で１５分ほど蒸す。
③よく冷ました後、粉砂糖を茶こしに入れ、上からふりかける。