



食育だより



ジメジメとした日々が続いていますがもう少しで暑い夏がやってきます。
子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい園庭を駆け回り笑顔の花が咲き
乱れ楽しい笑い声が絶えない幼稚園の一日が過ぎていきます。
暑い時期は食欲が落ちやすくなるため水分補給とバランスの良い食事を心掛け
元気に夏を過していきましょう。



今月のねらい

- ① 水分補給の大切さを知る
- ② 夏の食材に親しむ
- ③ 食欲が落ちる時期でもしっかり食べる習慣をつける。



十分な水分補給を！

子どもたちは、大人よりも激しく動き多くの汗をかきます。
遊びに夢中になり、つい水分補給を忘れ脱水症状になる
事もあります。

のどが渇く前に定期的に水分補給を行うよう側に居る大人
がしっかり見守ってください。
また、ジュースなどの糖分が多い清涼飲料水は余計に喉
が渇き悪循環を招きます。



=「一口メモ」=

熱に強い(セレウス菌)が原因で引き起こす食中毒・・・「チャーハン症候群」って何？
＝炭水化物(チャーハンやスパゲッティ)を好んで増殖する菌＝

- ①～再加熱しても死なない～ ②～室温で放置すると菌が増殖する～
③～自然界に存在する菌(土壌細菌)～ ④～土の着いた野菜を触った手で他の物を触らない

対策・・・ ◎作った料理は直ぐに食べる。 ◎保存するには小分けにして早く冷ます。
◎作り過ぎた物を長時間常温で放置しないことです。 ◎食べれる量を作る。

◎ 6月に引き続き「食中毒警報」は継続中です！ ◎

夏の疲れにはネバネバ食材が最適

夏が旬のネバネバ食材の代表、オクラやモロヘイヤにあるネバネバ成分は、「夏バテ」の
予防や解消に役立つ成分です。

◆～ネバネバ成分とは～◆

- ① ムチン
- ② アルギン酸
- ③ ペクチン



● では、ネバネバの働きとは・・・？

ムチンは、体内のあらゆる器官の粘膜を覆う表面を保護する成分で、胃腸炎の
予防や回復に役立つ成分です。
また、鼻やのどの粘膜を潤し、風邪やインフルエンザなどの予防にも役立ちます。

* 消化を助ける

ムチンには、タンパク質分解酵素も含まれているため、タンパク質の消化吸収を
助け暑さで弱った体の回復力を高めてくれます。

* 腸を整え、免疫力をアップ

アルギン酸、ペクチンは水溶性の食物繊維のひとつで、腸内の善玉菌を増やし
便秘を予防する働きがあります。
更に、血中コレステロール値を下げる働きもあります。



◆ おすすめなネバネバ食材 ◆

- 長芋・山芋・里芋・レンコン・ナメコなどにはムチンが豊富に含まれています。
- オクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキにはムチンやペクチンが豊富に含まれています。
- わかめ・昆布・めかぶ・モズクなどの海藻類にはアルギン酸が含んでいます。
- 納豆にはムチンが多く含まれ、納豆菌の作用で各種ビタミンも豊富です。



♡ 6月1日(月)に年長さんがじゃが芋を収穫しました ♡



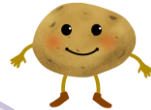
はくちょう組 (10. 2kg)



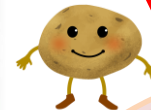
うぐいす組 (11. 7kg)



ひばり組 (11. 8kg)



今年3月(年中さん)の時に植えたじゃが芋をみんなで収穫しました。
一クラスで約700gを植えたじゃが芋が・・・ほぼ10kg以上の収穫です。



つばめ組 (10. 5kg)



くじやく組 (10. 5kg)



全クラスで収穫できたじゃが芋は・・・約65kgでした！
みんな暑い中元氣いっぱい楽しそうにじゃが芋掘りを楽しんでいました。



ふらみんご組 (9. 9)



6/12・17・26日と年長さんがクッキング(ピザ作り)をしました。



つばめ組



くじゃく組



うぐいす組