



令和6年 7月 11日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、気温が徐々に高くなり、子どもたちの食欲も低下し、冷たい物ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。夏を元気過ごすためにも、1日3食の食事をしっかりと食べて、十分な睡眠をとることが大切です。また、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛けましょう。

食育体験!

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



れもんぐみさん ~とうもろこしの皮むき~

「とうもろこしおおい!」「なんかにおいがする~」「すいかみたいなにおい~」と、興味津々な子どもたち。皮を力強く引っ張り、黄色い実やひげが見えると「みて、むけたよ!」「ひげがもじゃもじゃしてる~」と、嬉しそうに教えてくれ良い経験となりました。午後のおやつで蒸しとうもろこしにして食べると、子どもたちは「あまくておいしい!」と喜んでいました。

とうもろこしの豆知識【とうもろこしのひげの秘密】

ひげの本数ととうもろこしの粒の数はおなじです。粒(実)とひげ(雄花)は繋がっていて、ひげに雌花の花粉が付くと実が膨らみます。つまりひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものです。



夏のおすすめレシピ

魚のミンチと野菜を入れ、子どもから大人まで美味しく食べれるおさかなコロッケです!

~チーズインぎよろっけ~

【材料:4個分】

- ・さかなのミンチ…250g
(飛び魚、いわし、白身魚等)
- ・人参 …1/4個
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・ピーマン …1個
- ・豆腐 …50g
- ・ピザ用チーズ …20g
- ・パン粉 …40g
- ・小麦粉 …40g
- ・水 …大4
- ・おろし生姜 …2g
- ・塩 …1g
- ・揚げ油 …適量
- ・中農ソース …適量

【作り方】

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
- ②ボールに、魚のミンチ、野菜、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに丸め、中にチーズを入れて形を整える。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせる。③につけた後に、パン粉をつける。フライパンに油を入れ180℃に熱し、こんがり揚げ上げる。
- ⑤盛り付けたら、ソースをかける。

※魚のミンチは何でもOKです!

カルシウム・たんぱく質も豊富に含まれているので栄養満点です!



~こまめな水分補給を~

乳幼児の体は水分が70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、

★のどが渴いていなくてもこまめな水分補給をしましょう

★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう

また、1日に必要な水分量は、体重1kgあたり、乳児150ml、幼児100mlといわれています。1回に飲む量の目安は、乳児…50~100ml、幼児…100~150ml程度で飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。



7月24日は「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。また「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。23日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。