8月号

食育目標

「楽しく食べる子どもに」

〇みんなで楽しく食事をしましょう
〇バランスよく食事をしましょう
〇食事マナーを身につけましょう
〇３食きちんと食べましょう
〇感謝の気持ちを持ちましょう

はじめてはココから。
認定こども園
ありあけ幼稚園

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり・・・と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜にはきゅうり、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

●赤色の夏野菜・・・紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進
疲労回復に働きます。

●緑色の夏野菜・・・利尿や発汗を促し、体の調子を
整えて、むくみを解消します。

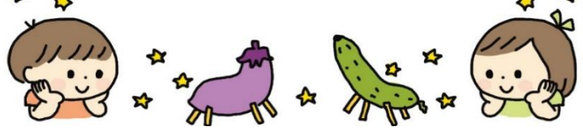
●紫色の夏野菜・・・眼の疲れを防ぎ体のほてりや
炎症を鎮める効果があります。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こる事もあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとる様に心掛けましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



カルピスシャーベット
いちご組の簡単おやつレシピ

【材料】（１人分）

＊カルピス・・・20g　**＊牛乳・・・40g**
＊みかん缶・・・8g　**＊ベリーMIX・・・6g**

【作り方】

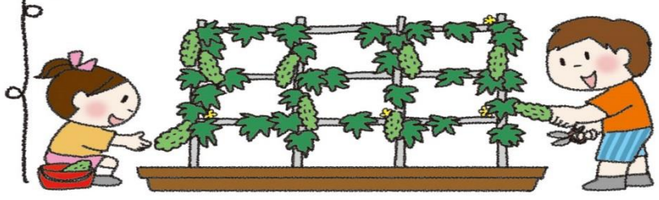
①みかん缶とMIXベリーを一口大に切る。
②カルピスに牛乳を加え①を合わせ、フリーザーバッグに入れる。
③②を冷凍庫で3～4時間凍らせる。
④凍ったら、フリーザーバッグをもみ、程よくシャリシャリになったら器に盛りつける。

にがうり（ゴーヤ）　おいしい時期 6～9 月

肝機能を高め、血糖値の改善も！

にがうりは熟す前の未熟果を食べます。独特の苦味があるのが特徴ですが、この苦味をモモルデシンといい、胃液の分泌を促し食欲を増進させるだけでなく、肝機能を高め、血糖値の降下にも効果があるといわれています。

全体的に鮮やかな緑色で、黄色く変色しておらず、重みのある物、イボにつやがあり、しっかりしている物、黒ずんだり、つぶれたりしていない物を選びましょう。



５月からにじ組さん、そら組さんには毎月「おにぎり作りの日」を決め、おにぎりをにぎる練習をしています。初めはぺちゃんこやまん丸のおにぎりができていましたが、最近は子ども達もずいぶんとコツをつかんできた様です。上手ににぎれる様になったら、他のクラスにも食べてもらう予定です♪夏休みやお弁当の日など、ご家庭でも練習に子ども達におにぎりをにぎってもらってみてください！