食育だより

令和４年　夏号
しみず保育園

暑い毎日が続いていますね。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。

子どもの食事Ｑ＆Ａ

Q. 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A. 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしていられない場合は、様々な原因が考えられます。
無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

・食事前に遊んでいたものが気になる
・足が床につかず、落ち着かない
・おなかがいっぱいで、もう食べたくない
・ほかの家族が動いている姿が目に入って気が散る
・食事時間が長すぎて飽きてしまう

園庭ではキュウリ、トマト、なす、かぼちゃ、ベビーキャロットなどを育てています。
今年は長雨の影響で収穫量は少なかったですが、とれた野菜は、サラダや酢の物にしておいしくいただきました！