



食育だより



2019年



いよいよ本格的な夏がやってきました。「夏バテ」しないように、ぐっすり眠って、しっかり食べ、体力をつけましょう。夏野菜は水分やビタミンがたっぷり含まれています。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の動きを高めましょう。

新高山めぐみ幼稚園

できることたくさん見つけよう!!

幼少期は料理に関心を持ち始める時期です。調理は食材を切ったり匂いを嗅いだり、味見をしたりと五感を働かせます。調理経験を積むうちに五感が鍛えられていきます。また、食材を自分の手で扱うことで食べ物を慈しむ心が育まれます。「まだ無理」「ケガが心配」とお手伝いの機会を奪っていませんか？お手伝いは大人がその機会をつくり、プロデュースすることが大切です。ぎこちない手つきの一生懸命を、時には手助けしながらしっかり見守ってあげて下さい。

調理前の準備



食材の買い物

手洗い



てはきちんとあらおうね!



身支度



こねる

一緒に料理をして
みんなで楽しく食べましょう



混ぜる



切る



洗う

★作ってみよう★



見た目も涼しく”ぷるぷるゼリー”
夏バテで食欲のないときでも食べられる
のどごしのよさがポイント!



材料(子供2人分)

- | | | |
|---------|------------|--|
| 黄桃缶(缶詰) | 2切れ(約100g) | ① 粉ゼラチンは熱湯で溶かしておく。 |
| 粉ゼラチン | 5g | ② 黄桃は5mm角に切る。 |
| 熱湯 | 1/4cup | ③ 鍋にA)を入れて弱火で温め、①を加える。②を加えてよくかき混ぜ、火を止める。 |
| A)黄桃の缶汁 | 1/2cup | |
| A)水 | 1/2cup | ④ 粗熱をとった③を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 |

作り方



食育クイズ

Q 食事をする時の並べ方が正しいのはどれかな？



A 答えは①

お箸を右手にお茶碗を左手に持ちやすいようになっています。右奥に主菜左奥に副菜が基本になります。この並べ方でお手伝いをしてみましょう。



旬の食材【きゅうり】

90%以上が水分なので、栄養価は高くありませんが、暑くなる季節の水分補給には最適です。

カリウム

利尿作用がある
老廃物を体外へ排出する

カロテン

免疫機能を高め、全身の皮膚や粘膜を健康に保つ

ビタミンC

体の抵抗力を高めて
風邪予防に役立つ

ビタミンK

止血したり
骨を丈夫にする



生で食べるほか、炒めものなど加熱調理にも利用できます。加熱調理の前には、「タネを取り除く」か、「塩漬けをして水気を絞る」のどちらかを行うと、青くささや水っぽさが抜けて、食べやすくなりますよ。

旬の食材【パイナップル】

ビタミンC

風邪の予防や疲労回復
肌荒れなどに効果がある

ビタミンB1

糖質を分解する酵素を助け、
エネルギーにかえる手助けをする



食物繊維

便通を良くし、腸をきれいにする

八宝菜に使われているのを食べた事がありますか？パイナップルにはタンパク質を分解する酵素が含まれているので、肉を柔らかくする働きを活かして、豚肉料理などによく使用されます。