



# 食育だより



2021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もち始める時期です。

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。** き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。

### 食育クイズ

Q 食事をする時の並べ方の正しいのはどれかな？



☆答えは一番下にあります☆



#### 旬の食材【胡瓜】

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



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”



#### 材料(子供2人分)

黄桃缶(缶詰) 2切れ(約100g)  
粉ゼラチン 5g  
熱湯 1/4cup  
A)黄桃の缶汁 1/2cup  
A)水 1/2cup

#### 作り方

- ① 粉ゼラチンは熱湯で溶かしておく。
- ② 黄桃は5mm角に切る。
- 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。
- 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。

### 【お知らせ】



8月からの給食で岡崎のランニングエッグを使用します。ランニングエッグとは、生後220日から420日の元気な若鶏が産む卵のことで甘くてコクがあり、もちもち感のある卵です。

### ★8月の薬膳料理★

- 肉団子と茄子の揚げ浸し
- 胡瓜の昆布和え
- ごはん
- 冬瓜汁
- 梨



#### 旬の食材【冬瓜】

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサイン。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものが良いです。

##### ビタミンC

他の栄養素の  
吸収率も良くする  
働きがある



##### サポニン

油を溶かす働きがあり、  
コレステロールや中性脂肪  
を減少させる効果がある

#### 旬の食材【茄子】

なすに含まれている成分は、約94%が水分ですが、ビタミン・ミネラル成分・食物繊維などをバランス良く含んでいます。

##### ナスニン(皮の紫色)

抗酸化作用に優れる  
(=細胞を修復する作用)  
体の老化を予防する



##### 食物繊維

便秘の解消、予防  
血糖値の上昇を抑え、  
肥満を防ぐ

#### 旬の食材【梨】

水分と食物繊維が比較的多く含まれています。

##### アスパラギン酸

疲労に対する抵抗力を  
高め、スタミナを増加させる  
利尿作用もある



##### ソルビトール

便をやわらかくする作用が  
あり、便秘予防に効果的

### 答え合わせ

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。