



今月の食育目標

三食しっかり

たべましょう

きゅうしょくだより

令和3年7月1日 光明第二育園

日増しに暑くなり、いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さにもめげずに元氣いっぱい遊んでいます。今月の食育目標は「三食しっかりたべましょう」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの季節。この時期不足しがちな、ビタミン・ミネラルを多く含む食材をとり、三食しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。



土用の丑の日



今年の土用の丑の日は7月28日です。土用の丑の日は、夏だけではなく四季を通じてあり、「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミンA・Bが豊富に含まれているので、スタミナをつけることによって食欲減退防止効果が期待できます。うなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

生活リズムを整えよう！！

① 早寝・早起きをしよう

睡眠が十分でないと、幼児期の生活リズムの形成や活動量に影響を与えます。子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠は成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促してくれます。



② 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。



③ 朝ごはん後の排便の習慣をつけよう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後にはトイレに座る時間を作りましょう。



精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

いしょくどうげん
今回の言葉は、**“医食同源”** です

日常の食生活に気を配る事が一番の病気予防になる事。何のために食事を頂くか、ただ空腹を満たすだけではなく、多くの命を頂きながら自ら生きる糧とし命を無駄にせず、よき薬として食事を頂く事が大切です。



【6月の精進料理】

- ・高野豆腐のそぼろ丼
- ・ほうれん草のなめたけ和え
- ・うずら煮豆
- ・すまし汁（わかめ）
- ・メロン

『世界の料理～タイ～』

☆ガパオライス☆

ガパオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」。日本では、鶏肉を使用したガパオライスが多いですが本場タイでは鶏肉のみならず、豚肉や魚介、キノコなど様々な食材が使われます。赤パプリカとバジルの緑の取り合わせが美しく、その他黄パプリカなども入っていることも。材料を炒め合わせて、オイスターソースやナンプラーなどで味付けし、ご飯にかけていただきます。目玉焼きを乗せて食べるのが一般的なようです。



参照：<https://macaro-ni.jp/49704>

