



# きゅうしよくだより8月

2015年 虹いろ保育所

暑い日が続いています…。お盆の期間は家族で出かけたり、来客があつたりして、ふだんとはちがう生活リズムになりがちです。子どもの体調を考え、生活リズムをくずさないように気をつけて、暑い夏を乗りきりましょう！

## <夏バテしない食事の工夫>

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力もつきません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

- ・ビタミンB1を含む食材を～夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。
- ・夏野菜をとりこんで～旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。
- ・いつもとちょっとちがう風味をプラスワン！～カレー粉や梅肉などを使ってみる。

## <眠りは脳と心の栄養>

「睡眠不足はどうしていけないの？」

- ・疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します⇒眠っている間に、体は1日の疲れを修復しています。
  - ・朝食を食べなくなってしまう⇒起きる時間がギリギリで食べられない、眠い、食欲がわかない。
  - ・感情コントロールが困難になります⇒イライラしたり、昼間ボーッとしていたり…。
  - ・心身の成長を妨げます⇒成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。
- \*睡眠は人間にとって大切なことです。睡眠時間をしっかり確保して、活動のエネルギーにしましょう。

## <元気がでる朝食・楽しい夕食で早寝早起きを>

\*朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります。

\*夕食は1日の疲れをいやし、体も心も休まります。

## <食中毒に気をつけよう> \*食中毒の予防3原則\*

- ①菌をつけない【洗浄と消毒】⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ②菌を増やさない【温度管理】⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

\*『食の探検隊』～旬の野菜を知ろう～

野菜農家の鎌田さんに来ていただき、野菜についての説明をきいて、プランターで育てている野菜の収穫などをする予定です。初めて土に植えてある野菜を見る子もいるかも…。実際に見て、収穫して野菜を知ってほしいと思います！  
昼食は、夏野菜がいっぱいのカレーです。子どもたちはどんな野菜が入っているかわかるのでは？！



## ☆今月の新メニュー☆

- ・鶏肉と夏野菜の衣焼き～鶏肉に人参、コーン、枝豆を入れた小麦粉衣で焼きます。
- ・和風コールスロー～せん切りした野菜を梅肉入りのタレで和えます。
- ・ポパイ蒸しパン～ポパイといえばこの野菜（ホーレン草）とチーズが入った蒸しパンです。
- ・黒糖大学イモ～黒砂糖のみつの大学イモです。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～