



令和8年8月3日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

夏野菜がおいしい時期になりました。自分たちで育てた夏野菜を子ども達が嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。普段は苦手な野菜も自分たちで育てた野菜はよほど食べています。水やりなどの体験から自然の生命力の大切さを知ってもらい、偏食の改善につながる事も願い、感謝の気持ちをもって食事を味わってほしいと思います。

夏の食生活を見直そう

1, 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意しましょう

冷たいものばかり、食べたり飲んだりしているとお腹が冷えて、食欲がなくなってしまいます。



4, のどが乾いたら水や麦茶を飲みましょう

保育園でもこまめに水分補給をしています。水分補給には水や麦茶を飲みましょう。お家でも水や麦茶で水分補給をしましょう。



2, 朝ごはんをしっかり食べましょう

食欲がわかないときは、牛乳を飲んでみるなど、何も口にしないのではなく、食べられる物を口にしましょう。牛乳には栄養がたくさん含まれています。おやつや朝ごはんに1日にコップ2杯くらいを目安に飲むようにしましょう。



5, 食中毒に気を付けましょう

食中毒をおこす細菌が繁殖しやすいのは夏です。食中毒を予防するためには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を守ることが大切です。



食中毒3原則 厚生労働省HPより

「つけない」

調理前、生の肉や魚を触った後等、手洗いをしっかりとしましょう。

「増やさない」

調理後は早めに食べましょう。室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。

「やっつける」

食材はしっかりと加熱して、菌をやっつけましょう。



食育集会 夏野菜について知ろう ～夏野菜ピザトースト作り～

夏野菜は太陽の日差しをたっぷり浴びて育ち、夏に必要な栄養素をたくさん含んでいます。保育園の栽培では少しずつ夏野菜を収穫することが出来るようになってきました。7月の食育集会では夏野菜を使って“ピザトースト”を作りました。【とうもろこし、ピーマン、ハム、豆乳チーズ】を自由にトッピングしました。自分の好きなものをにトッピングして良いけど、苦手な食材も1つはのせましょうとお約束をしたところ、苦手なピーマンを減らす子がいれば、トッピングが楽しくて全部の子もいました。給食室のオーブンで焼き、そのまま給食で提供しました。普段は野菜が苦手な子も自分で作った達成感から『おいしい!』と言ってよく食べていました。



食育活動 2歳・3歳クラス そら豆のさやむき

かぜ組(2歳児)とにじ組(3歳児)でそら豆のさやむきの食育活動を行いました。給食室でそら豆のさやに穴を空けて子ども達に渡し、その穴に自分の指を入れてさやを開いてもらいました。立派なそら豆のさやは少し硬くて、みんな頑張ってさやを開きました。中の白くてふわふわのベットにそら豆さんがお昼寝しているよと伝えると、子ども達からは『ここで僕も寝たい』や『本当にふわふわだよ』など沢山の言葉が聞こえてきました。大きなお豆や、小さなお豆が混ざってさやに入っている様子に目をキラキラさせていました。むいてもらったそら豆は、おやつに蒸して食べました。蒸したことで甘味が増しおいしく食べられました。

