



きゅうしょくだより

江上保育園2023年8月号

8月31日は

野菜の日

夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子供たちにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験をして、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を味わいましょう。

野菜のこゝろを知る

野菜の絵本などを読んで、野菜を知ること、野菜に親しみを感ずります。



野菜を育てる

育てたり、収穫をしたりすることで、食べてみたいと興味を持ちます。



一緒に調理をする

苦手な野菜が入っていても、自分で作った料理はおいしく味わえることがあります。



●冷たいものをとり過ぎないで！

冷たいものをたくさん飲んだり、食べ過ぎたりすると、水分のとり過ぎとなり、腸の動きも活発になりすぎて下痢になることがあります。

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなりますが、とり過ぎると、体調をくずしてしまうので注意しましょう。



食育クイズ

夏バテに効果のあるお肉は？

- ① 牛肉 ② 豚肉 ③ 鶏肉

答え 正解は② 豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉葱やにら、にんにくの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。



食中毒を防ぐために

夏は最近による食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は、その原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」。調理や食事の前に手をしっかり洗い、食器や調理器具は清潔なものを使いましょう。できあがった料理はすぐに食べ、保存するときは冷蔵庫へ。肉や魚は75℃で1分以上を目安に中心までよく加熱しましょう。

