



栄養だより

令和5年 8月

やっと梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね🍉子どもたちは毎日元気に遊んでいます！！
暑さで身体が疲れ、食欲も落ちてくる夏ですが、酸味のある調味料やカレー粉などの香辛料を取り入れると食欲がわいてきますね！お野菜もおいしい時期ですので調理方法を工夫し、美味しく夏を乗り切っていきましょう！！



食事の「あいさつ」について

保育園では、給食やおやつの際に、みんな揃って「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をします。

「いただきます」は「自然の恵み（動物の命）をいただく」ということであり、野菜などを育ててくれた人や食事を作ってくれた人、食事が食べられる事に感謝するという意味があります。

また、「ごちそうさま」は馳走（ちそう）（走り回る）という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの感謝を表しています。

食事のあいさつは、感謝の気持ちだけでなく「今からご飯を食べる時間だよ」という気持ちの切り替えにもなります。小さいうちから習慣づけていくといいですね！



子どもたちの「おやつ」について

ご家庭で過ごす時間が多くなる時期ですね。子どもは1日3回の食事では栄養が十分に取れないため、おやつで足りない部分を補っていきます。この機会に、ご家庭でのおよつたの食べ方についてお子さんと確認してみたいはかがでしょうか？

★時間を決める

★食べる量が分かるようにお皿に移す

★食事や就寝前は食べない

★砂糖の多い物、やわらかい物は控える



…など内容や量を考えて、子どもたちの成長を助けていくおやつ選びをしていきましょう。

栄養を補うものなので、おにぎりや混ぜご飯、麺類など食事系のおやつも

いいですね。



《焼きとうもろこしご飯》

★材料（幼児1人分）

- ごはん …………… 70g
- とうもろこし（身のみ）… 12g
- サラダ油 …………… 1g
- 醤油 ……0.5g
- 塩 …… 0.2g

①とうもろこしは一度茹でておく（芯のついていないものは芯からそいでおく）

②フライパンに油を敷き、とうもろこしを炒める。焦げ目がついてきたら醤油をいれる

③ご飯に②と塩を混ぜ込み完成！



★食べやすいようにおにぎりにしてもOKです！