

7月

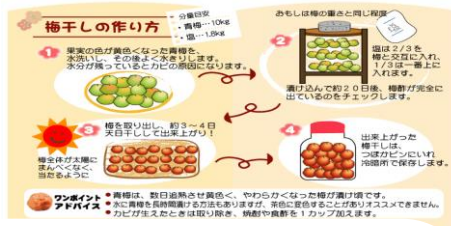


那珂こども園
令和6年7月1日

梅雨が明けると、急に気温が上がり暑さが増してきます。涼しい服装やエアコンを上手く利用するなどの暑さ対策と、熱中症に気をつけこまめな水分補給を心がけましょう。

また、日頃から朝、昼、夕3回の食事と睡眠をしっかりと、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど暑さに負けない体づくりも丈夫な身体を作る対策の一つです。

特に、屋外で活動する時は、なるべく日差しを避け無理はせず適度に休憩をはさむことが大切です。



梅干し作り体験！

・さくら組のこども達が梅干し作り活動を行いました。

先生からの説明を聞いた後、完熟の大きな梅を一つずつ手に取り、爪楊枝でヘタを取りペーパーで水分を拭きとる作業をしました。こども達は珍しそうに梅を見ながら“ほらっ！見て！”と梅を見せてくれたり、匂いを嗅いだりしてその時期にしかできない梅干し作り体験を行うことができました。

日本食に欠かせない梅干しは、殺菌作用や疲労回復、消化促進、腸内環境の改善などの効果があります。

梅干を食べて疲れた体を回復させ、元気に夏を乗り越えたいと思います。。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏の土用丑の日 7月24日(水)

どよう
土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



甜菜糖(てんさい糖)

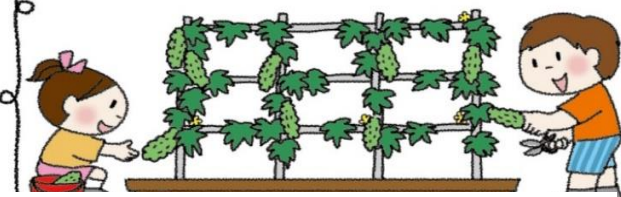


6月より、おやつで使用するお砂糖を三温糖から甜菜糖に代えています。

一般的に使われる上白糖は99%が炭水化物ですが、甜菜糖は、糖蜜が含まれるのでカリウム、カルシウム、リン、マグネシウム、亜鉛などの天然のミネラルが含まれています。ラフィノースやkestoseといった「天然のオリゴ糖」が含まれているのが特徴です。オリゴ糖は、消化酵素でほとんど分解されず、そのまま大腸に届きます。このため糖質として体のエネルギーになりにくく、摂取しても血糖値の上昇にほとんど影響しません。腸内でビフィズス菌などの善玉菌の栄養源になってくれます。ミネラルも含み、優しい甘さとまろやかな味わいが特徴でお腹にも優しいといわれています。

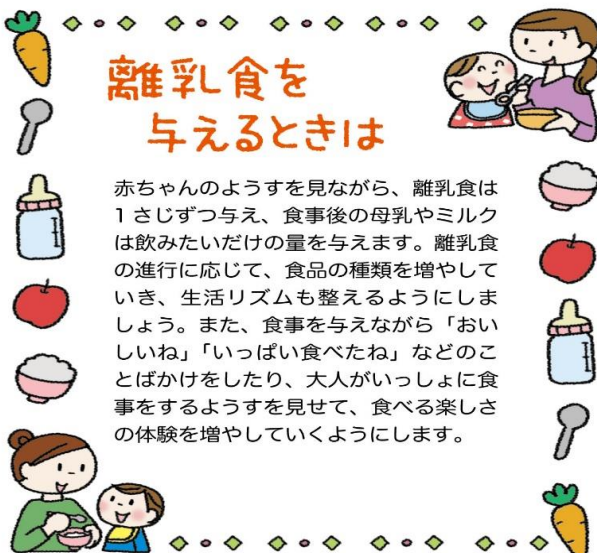
ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



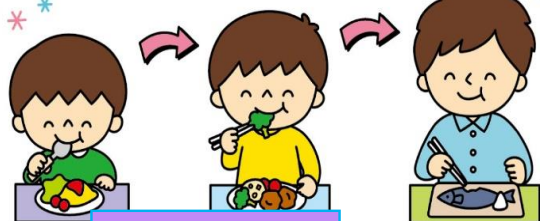
離乳食を 与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人が一緒に食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理が一層美味しくなります。

#料理の「さしすせそ」の理由は？



文責：福嶋 三士利