



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。

暑さで食欲が低下しやすい時期ですが、しっかり食べて十分な睡眠をとることで、元気に過ごすことができます。

給食では、旬の野菜や果物を取り入れながら、栄養バランスのよい食事を提供していきます。

暑さ対策として、冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもサッパリして気持ちよく過ごすことができます。エアコンを上手に使いながら暑い夏を乗り切りましょう。



## 土用丑の日 7月26日(日)

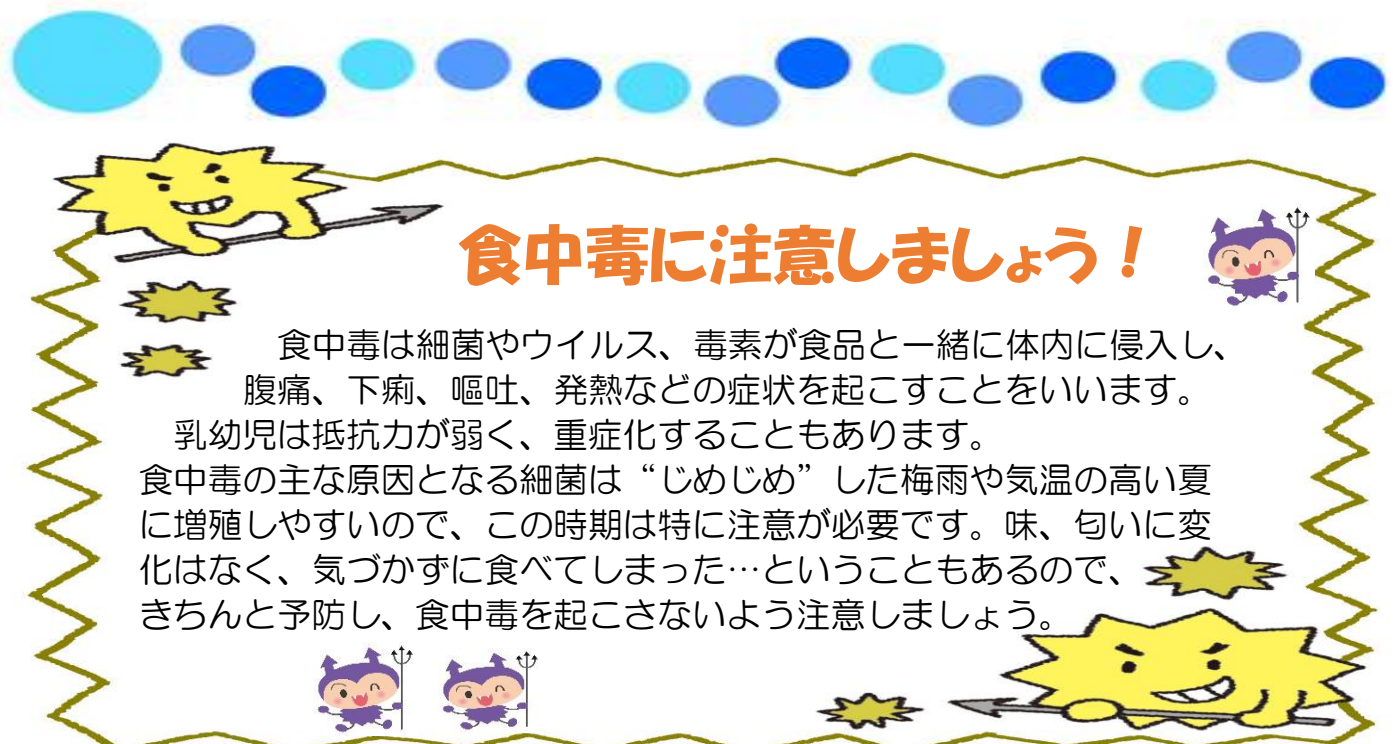
夏の暑さが厳しくなるころにやってくる「土用丑の日」。

昔からこの日は、栄養たっぷりのウナギを食べて、暑い夏を元気に乗り切ろうという習慣があります。

ウナギには、タンパク質やビタミンAなど、身体の調子を整える栄養が含まれています。

ご家庭でも夏バテ防止にウナギを食べて元気に夏を乗り切りましょう。

また、毎日の食事でも、好き嫌いせずバランス良く食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。



## 食中毒に注意しましょう！

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。

乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。

食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



## 調理活動での一コマ



こども達は日々、興味を持った食材を見つけては食育活動に積極的に取り組んでいます。

6月はフライドポテトや園の花壇に生長している大葉を使った天ぷらやふりかけ、梅干しつくりなど季節の食材を見つけては“何をつくる？”“どう料理したら美味しいかな？”と考え話し合いながら調理活動を行っています。

作ったお料理が完成するとこども達は試食をするのですが、「準備ありがとうございました！食べて下さい！」と調理室にも分けてくれることがあります。

「いただいていいの？ありがとう！」と受け取るのですが、ある日の出来事…

しばらくして調理室をのぞく女の子・・・「どうしたの？」と尋ねると「先生たちの分少なかったから、私のあげる！」と持ってきてくれたのです！私たちは思いもよらない言葉に“やさしいね！そんな言葉が言えるなんてすごい！”と驚きとともに人を思いやる言葉や行動に、心がほっこり温かい気持ちにさせられました。

調理する楽しさと喜びは、人も優しくしてくれるんだなと感じる一コマでした。



## 食を営む力を育てよう！



**食と健康・・・**食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活を作り出す力を養う

**食と人間関係・・・**食を通じて、他の人々と親しみ支えあうために、自立心を育て、人とのかかわる力を身につける

**食と文化・・・**食を通じて、人々が築き、継承してきたさまざまな文化を理解し、作り出す力を養う

**いのちの育ちと食・・・**食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う

**料理と食・・・**食を通じて、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

### 夏野菜を食べよう



- ・**トマト** 赤色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・**きゅうり** 体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・**オクラ** 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### 料理の配膳



左手にご飯茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい日本の食文化といえるでしょう。