



食育だより いただきます～す！



2021.8 菊陽町立保育所みどり園

8月の食育のテーマは『おいしいよ 旬の食材(夏)』というテーマで夏野菜の花の色や形、栄養等クイズをしながら話をしていきました。クラスで夏野菜を育てていたこともあり、野菜の名前をよく知っていた子どもたちです。早寝・早起き・朝ごはんの大切さも再度子ども達と確認し合っていました。

夏野菜で熱をとりましょう！

きゅうり、トマト、ナス、オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとり利尿作用もあり、たんぱく質もたくさん！

夏野菜の栄養



ナス

コレステロールの低下



きゅうり

水分が多く体を冷やす



オクラ

整腸作用があり便秘を防ぐ



ピーマン

ビタミンCやβカロテンが豊富
がん予防や免疫力を高める



トマト

現代人に必要な様々な栄養成分
がバランスよく含まれている

園でもたくさんの
夏野菜を収穫して
食べました♡



早寝・早起き・朝ごはん

- ①早寝…「毎日決まった時間に寝ましょう」生活リズムを大切に、昼間はしっかり体を動かし、夕食は早めに食べ、ゆっくり就寝しましょう。
- ②早起き…「朝食の30分前には起きましょう」朝、太陽の光を浴びることによって体内時間がリセットされて、体が目覚めて「お腹がすいた」という感覚を味わってから朝食を食べることができるよう、早めに起きましょう。
- ③朝ごはん…「ゆっくりしっかり食べましょう」朝ごはんは1日元気に過ごすための源、脳にエネルギーを補給し、体のすべての機能を目覚めさせる機能をもっています。



【マーボーナス】

(材料 4人分)

- ・豚挽肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2 玉
- ・人参 1/2 本
- ・ナス 3本
- ・ピーマン 3個
- ・干椎茸 少々
- ★おろしにんにく
- ★おろし生姜
- ★オイスターソース 小1
- ★赤みそ 大1
- ★濃口醤油 小1
- ★鶏ガラスープ 小2
- ★砂糖 小2

(作り方)

- ① ねぎ、干椎茸、人参をみじん切りにする
- ② ピーマン、なすは乱切りにする
- ③ ひき肉と①を炒める
- ④ なすピーマンを加え★の調味料で味付けする



今月の
献立

