

きゅうしょくだより

2014. 7. 1
太陽の子保育園
7月号
今月の目標
暑さに負けない
体力づくり

早いもので、1年6ヶ月が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかきような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕やサンサン祭り、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



7月7日は「七夕」です

七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお祭」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「変なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

食中毒に気をつけましょう！！

食中毒というと、飲食店の食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。ただ、家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少ないことから、風邪や発熱などとのおもわれがちのため、食中毒と気づかれずに重症化してしまう場合があります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・殺す」です。三原則を守って、家庭から食中毒を無くしましょう。

七夕に願いを込めて

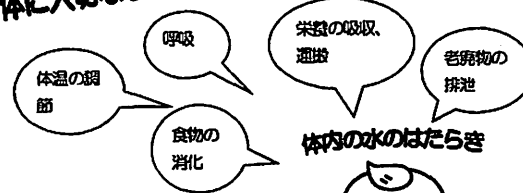
そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんのどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたものです。新しいものより俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。園でも7日は、汁物にそうめんを入れて給食で出す予定です。

旬の果物が給食にたくさん登場しています。びわ、さくらんぼ、メロン、すいか、ジュシーフルーツなどです。とてもジュシーで美味しいです！また、畑ではトマト、ピーマン、ナスなどの野菜も実が付き始め、給食やおやつ時間に試食しています。

体に大切な水

～体は「水なし」では生きていくことはできないのです～



体内の水のはたらき

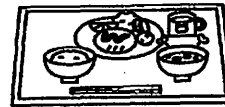
体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。



★水分補給のポイント…「がみ飲みしなさい」こと。

一度に沢山の量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

水分、いろいろなものからとっています



①水分はご飯やおかずから食事としてとる。



②食事に伴う汁物からとる。

味噌汁、お茶、スープ等



③食べ物を消化吸収するときに行われる燃焼水。



④水や麦茶をコップ2～3杯

★調理保育(くま組)★

6月19日、くま組さんになってはじめての調理保育を行い「フルーツゼリー」を作りました。梅寒天を使ったゼリーです。

梅寒天の感触を確かめてから、水に溶け細かくちぎって煮溶かし、砂糖とりんごジュースを入れてりんご味の寒天ゼリー液を作りました。硬い梅寒天を水につけると柔らかくなり、それを鍋で煮ていくと溶けてなくなってしまふゼリーはとても不思議でしたね！

ゼリーに入れるフルーツはメロン・パイナップル・みかん・ブルーベリーです。「ブルーベリーは初めて食べる！」と言っているお友だちも何人もいました。メロンとパイナップルは大人用のフォークを使って一口サイズに切りました。カップに切ったフルーツを入れていくのですが、他のクラスの友だちの分はメロンは2つ、パイナップルは1つ…と数を数えながら入れ、自分の分は決まった数を入れたらあとは自由に好きなだけ入れました。みかんが多いお友だち、ブルーベリーが多いお友だちなど、人それぞれです。

最後に、寒天ゼリー液をフルーツを入れたカップにお玉ですくって入れました。固まる前の寒天液は少し熱いですが、気をつけながら上手に入れることができましたね。

これを氷水を入れたバットに付け、固まったら完成です！試食ではみんな美味しいと大満足でした。調理保育が終わってしばらく経ちますが「ゼリー美味しかったね！」「またやりたいね！」と言ってくれています。

調理保育の様子を当日のブログにも載せています。

梅ジュース作り

6月9日にらいおん組さんと、旬の梅を使い「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、へたを取って竹串で梅の表面にたくさん穴を開けます。「先生できたよ～」と持ってきても「あと30個くらい穴を開けて」「まだまだ、あと100個開けて！」「頑張って穴を開けてもらいました。」「寝たよ～」と言いつつ、2キロの梅にたくさんの穴を開けてくれました。この梅を一度凍らせ、消毒した瓶に砂糖と梅を交互に入れて、厨房の冷蔵庫で寝かせました。毎週水曜日のお昼寝前、ジュースの出来具合を確認しています。もうすぐ完成です！味見が楽しみです。

