



食育便り



2019年 7月 大津保育園 (TEL)46-5811

だんだんと夏らしい気候になってきました。園では、暑さにもめげずに子どもたちが元気いっぱいに遊んでいます。本格的な夏になると、夏バテや熱中症が心配されます。日ごろから夏野菜や水分をとり、消化機能が低下しないよう食事バランスに気をつけてあげて下さい。



もっととりたい!! 緑黄色野菜

現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれていますが、中でも緑黄色野菜は特に不足しがちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

★緑黄色野菜の成分★



カロテン・・・カロテンは体内でビタミン A に変化し、皮膚や目の粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。

ビタミン C・・・コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、風邪をひきにくくなります。

ミネラル・・・カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調整に役立ちます。

食物繊維・・・便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。

緑黄色野菜以外の野菜を**淡色野菜**といい、緑黄色野菜に比べるとビタミン類やミネラルなどの栄養成分が少ないといわれていますが、淡色野菜には抗酸化作用があるポリフェノールや硫化アリルなどの成分が含まれています。



1日の必要な野菜の量は350g以上(大人)

成人1日の緑黄色野菜の摂取目標値は120g、淡色野菜の摂取目標値は230g。

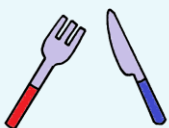
子どもたちには緑黄色野菜100g、淡色野菜200g程度を目安に摂取したいものです。

サラダや温野菜、スープを足したり、野菜を使ったパスタやカレーなどにするといいですね!

♥こんな料理がおすすめ♥

緑黄色野菜

おいしく食べて



栄養価アップ!!

温野菜サラダ



にんじん
ブロッコリー
など

スープ



かぼちゃ
ほうれんそう
など

煮物



にんじん
かぼちゃ
さやえんどう
など

野菜炒め



ピーマン
チンゲンサイ
にんじん
など

調理法 緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープをつくる時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。



好き嫌いを克服して味覚経験を広げよう

「きれいなものは食卓に出さない」ではなく、食べるきっかけをつくるのが大切です。子どもの好きなものを食卓に並べていると、食の体験がせばまり、味覚が広がります。子ども時代にいろいろなものを食べる体験をすることで、将来なんでも食べられることにもつながります。旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。トマト・ピーマン・オクラ・なす・きゅうりなど、夏はおいしい野菜がたくさんできる季節です。食わずきれいにならずに少しずつ挑戦してみましょう！

- まずは一口食べてみよう
- みんなで一緒に食べよう
- 旬のものを食べよう
- おなかをすかせてから食べよう



食事の基本 あいさつをしよう



さまざまな動植物のいのちをいただきますという意味も込められています。



食材を育てている人、収集・運搬する人、調理する人など
たくさんの人に感謝する意味を込めて。

みんなで食べる おいしいね！



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。

