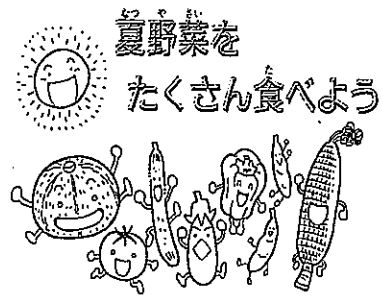




# 8月の食育だよ！

暑い日が続きますね。人間の体の約70パーセントは水分です。前回お知らせしたように正しい効果的な水分補給が大切です。子どもは熱中症になりやすいので注意しましょう。

## カラフル野菜は健康色！ 8月31日は「野菜の日」です。野菜の色や形、おいに注目！～たのしいね



水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって、からだのほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。たっぷりの水分が体温を下げ、たくさんのビタミンはからだの調子をととのえてくれます。

### ☆野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス



甘味がある人参、かぼちゃ、さつまいもは子どもにとって食べやすい食材です。

その他にも、玉ねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み

合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

\*青菜のお浸し → 茹でた人参、キャベツをプラス

\*真だくさん汁 → かぼちゃ、さつまいも、人参などをプラス

\*温野菜のサラダ → ゆでた玉ねぎをプラス

・だし汁の味わいをプラス



だし汁は野菜の苦味等を和らげ「うま味」を加えます。

- ・子どもが苦手な理由に合わせて調理法を工夫する。  
茹でたり、油で揚げたり、炒めたり、調理法で食べやすくなります。
- ・加熱をしてかさを減らす  
生で食べるよりたくさん食べられます。  
茹でたり電子レンジを利用します。



毎朝、きちんととどいている？

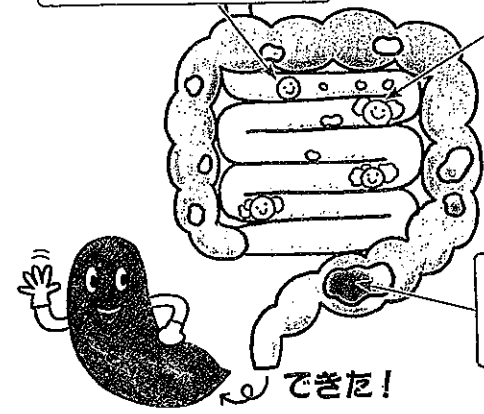
## からだ体からのおたより

こんにちは！  
ぼくの名前は、「バナナうんち」といいます。  
ぼくが、暑の体の中から毎日出てくるのは、おなかの中が調子ごとつてもよいしるしだよ。  
野菜や海そう、豆、きのこなどを白ごころからよく食べて、よく運動していると、きっとぼくに会えると嬉しいです。毎朝会えるのを楽しみにしています。

バナナうんちより

よいうんちの味方！  
食物せんい  
野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさんふくまれているよ。

## バナナうんちができるまで



おなかのごみをくつつける！  
食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくつつけていき、うんちのもとになります。

あともう少し！  
水分が破壊されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。

できた！

☆各園で菜園活動をしています。

「畑で育つのち」をいただきましょう  
どうやって育てた？ いつのことだった？ 思い出そう！

がっ 月 日	がっ 月 日	がっ 月 日	がっ 月 日