

～8月31日はやさいの日～

「や(8)さい(31)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会をはじめとした9団体が野菜を沢山食べてもらう為に決めました。毎年各地で野菜をPRする催しが行われ、野菜に親しむ絶好の機会となっています。この機に意識して野菜をとるように心掛けましょう。

★夏野菜



～旬の食材 トマト～



初夏のトマトは太陽の光をいっぱい浴びて糖度が高いものができます。ビタミンAになるカロテンや、赤い色素の素であるリコピンが含まれ栄養価が高く、水分も豊富なので夏バテ予防にも最適です。生で食べるのはもちろん、加熱によってリコピンの吸収率が高まるといわれ、酸味が和らぎ、うま味成分が凝縮されます。

旬の時期に沢山手に入ったら、トマトソースにして冷凍保存しておくのもオススメです。

～暑い季節には「瓜」を～

西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつくものは、夏の旬の野菜です。

西瓜や胡瓜には体の熱を下げる働きがあるので暑い夏にぴったりです。

苦瓜はビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。冬瓜や南瓜は冬まで保存できる優れたものです。

☆誕生会メニュー紹介



【給食】・食パン ・鮭フライ ・ポテトサラダ
・トマト ・ころころスープ ・すいか
【おやつ】・ショートケーキ

～食卓のマナー 姿勢～

食事中に姿勢が悪いと口から入った食べ物の流れが悪くなり、胃腸の消化吸収にも影響を与えます。食事のときは背筋を伸ばし、足を床につけ、食器を手を持って食べるのが理想です。(持てない子は器に手を添えましょう) テーブルと椅子の間は、握りこぶし一つ分あけるのが目安です。

椅子に座って食べるときは、足を床につけて座るようにしましょう。特に子どもの場合、足をブラブラさせて座っていると姿勢が安定せず、しっかりと噛むことができなくなります。

足が床に届かないときは、足置き台を置くのがよいでしょう。足をブラブラしながら食事するの比べて、足置き台を使用して食事をすると、噛む力が15%増加したとの報告もあります。

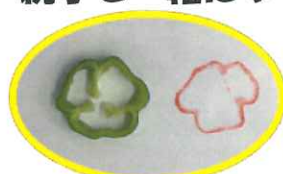
足をしっかり床につけて食事する姿勢はあごの発達や、綺麗な歯並びにもつながります。



～親子で一緒にやってみよう 野菜の切り口観察～



☆おくら



☆ピーマン



☆小松菜



☆千んげん菜

子どもが野菜を好きになる為には、野菜と触れ合う機会がとても大切です。野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが切り口の観察です。オクラは星型、ピーマンの中は空洞、葉物類の根元がバラのような形など、外から見ただけでは分からない野菜の不思議さが観察できます。できれば子どもが見ている前で切ってみましょう。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり様々な楽しみ方ができます。