

給食だより

2022年7月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

例年より早く梅雨が明けましたね。まだ、身体が暑さに慣れていないのに、真夏のように暑い日が続く、熱中症が心配ですね。また、急な気温の上昇や湿度の上昇は食欲低下につながり、気がつくとも水分ばかり沢山飲んでいることがあります。適切な水分補給と食事ですぐに夏を乗り切りましょう。



水分補給はこまめに

のどが渇いてからの水分補給ではなく、のどが乾く前に水分補給することが大切です。例えば公園へ遊びに行く場合は、行く前に飲み物を飲む、公園について遊ぶ前に飲む、帰る前に飲むなど一度に飲む量を少量にこまめに飲むことが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことが熱中症を予防します。

【スポーツドリンク】糖分が多いため普段飲むにはあまりお勧めしませんが、たくさん汗をかいた時や暑さでぐったりしている時、高熱が出ている時など体調がすぐれない時は適しています。ただし糖分の少ない子供向けのものを選ぶか、水で薄めて飲むことをおすすめします。また経口補水液を選ぶとよいと思います。

【ジュース】市販のジュースや清涼飲料水と言われるものは糖分がたくさん入っている為、飲みすぎると体の中で分解するのに力を使い、逆に夏バテを起こしやすくなります。また、糖分で満腹感を満たしてしまい食欲低下に繋がってしまいます。

【水・麦茶】日常の水分補給であれば水や麦茶でも問題はありません。喉が渇く前から補給しておくことが大切です。★保育園でも時間を決めて水分補給を行ったり、くじら組は自分のタイミングで水分補給ができるようにしていきます。



7月7日 七夕

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

よく知られているのがそうめんです。「天の川や織り糸に見立てて食べる」という説と、中国から七夕と共に伝来した「索餅（へくさい）」がそうめんの起源であるとされているという説があります。

保育園でもそうめんを使ったメニューや七夕をイメージしたメニューを予定しています。

【クラスの様子】

6月はくじら組のじゃがいも掘りがありました。各クラス、じゃがいもを使った食育活動を行いました。

ぺんぎん組

ミニじゃがいも掘りを行いました。たらいに土を入れて、その中からじゃがいもを掘りだしました。「土の中にじゃがいもがあるよ」と伝えると掘って探したり、砂の感触を楽しんだり、掘り出したじゃがいもをもう一度埋めたりと想像していた以上に集中して土を触っていました。じゃがいもを見つけて「あった」や「いも」「じゃがいも」と教えてくれましたよ。みんなで掘ったじゃがいもは給食のポテトサラダに使いました。

いるか組

じゃがいもを使った簡単なクッキングをしました。土のついたじゃがいもを洗いました。手本を見せると、真似をして洗い「きれいになった」「つちがないよ」と洗ったじゃがいもを見せてくれました。洗ったじゃがいもはみんなで給食室に持ってきてくれました。その後、ふかしたじゃがいもをすり鉢を使ってマッシュポテトを作りました。初めてエプロン・三角巾・マスクを着けて一人ずつ順番に前に出てじゃがいもをつぶしました。つぶしているときは真剣な顔つきでしたが自分の順番が終わって席に戻ると、「たのしかった」と笑顔に戻る子ども達の姿を見て、緊張や集中していたのだなと感じました。みんなでつぶしたじゃがいもはおやつに芋もちにして食べました。今後も自分で作る楽しさや調理による食材の変化を知る機会を作っていきたいと思います。

くじら組

フライドポテト作りをしました。チーム3・4は包丁の使い方を知り、実際に使ってじゃがいもを切りました。包丁を使う前に包丁を置く場所や握り方、じゃがいもをおさえる手の形(猫の手)をみんなで練習をしました。包丁を初めて使う子もいましたが、みんな練習通りに包丁を使うことが出来ました。順番を待っているときも、お友だちが包丁を使う姿をしっかり見て自分の番に備えていましたよ。

チーム5は、食品の流通についての話と包丁を使ってじゃがいもを切りました。今回は畑に自分たちで掘りに行ったけれど、普段はじゃがいもが食卓に上がるまでどれくらいの人に関わっているのかを一緒に考えました。じゃがいもを育てる人、掘る人、運ぶ人、スーパーで棚に並べる人など色々な人が関わって、最後は料理を作る人がいることを自分達で考え、発言していました。様々な人が関わって食事ができることを知り、食べ物を大切に作るきっかけになればと思います。

また、チーム3・4同様に包丁の使い方を練習してじゃがいもを切りました。切り方の「拍子木切り」は拍子木が何か伝わらず難しかったかな？と思いましたが、「ひょうしぎぎり」だよねと食べる時もしっかり覚えていました。