



食育だより



2025年8月1日
ニチキッズあいずみ北保育園

暑い夏がやってきました。食欲は落ちていないでしょうか？

夏の食事を美味しく感じるためには、食べる場所の「気温」と「湿度」がポイントになってきます。

味覚の感度は、気温 22℃のときが一番鋭く（秋に食事が美味しくなるのもこのため）、25℃以上になると段々鈍くなり、同じ食事でも美味しさの感じ方が変わってきます。ただこの感度は、湿度にも影響を受け、湿度が50%以下であれば多少気温が高くても食事を美味しく感じるすることができます。

快適な環境設定で、食事美味しい夏を過ごしましょう。

お誕生会メニュー



みんなが大好きな絵本「きんぎょがにげた」のきんぎょさんをおにぎりにしました。とうもろこし、オクラ、胡瓜と旬の食材もたくさん使用しました。おやつは園庭でみんなが育てているひまわりと朝顔のお花を形にして、チーズトーストにしました。「ワー、お花。可愛い！」と盛り上がっていました。園庭のひまわりももうすぐ咲きそうです。楽しみです。

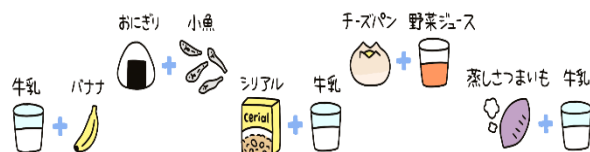
健康的におやつを楽しむポイント

子どもは胃が小さく一度にたくさん食べられません。そのため、1日3回の食事です不足するエネルギーや栄養素を「おやつ」で補います。子どもにとって「おやつ」は大切な食事です。

★子どもに適したおやつ

ごはん、パン、麺類、イモ類、果物、野菜と牛乳などの飲み物を組み合わせて選びましょう。おやつとして摂取するエネルギー量は、3歳児以上で約130～200kcalです。

★おやつの組み合わせ例



※1～2歳児は、3歳児以上の8割程度の量を目安としましょう。



今月の食育 ～とうもろこしの皮むき～



その日のおやつに使うとうもろこしの皮むきのお手伝いをりす組さんとうさぎ組さんをお願いしました。みんなスルスルと皮をむいて、モジャモジャのおひげもきれいに取ってくれました。むいた後はじっと観察したり、お友だちと比べっこしたりして楽しんでいました。午後のおやつは「焼きとうもろこしご飯」。今が旬のとうもろこしは甘く、バター醤油とよく合いました。美味しかったね！

