



プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2025年 8月

太陽が照りつける暑い日々が続いていますね。暑い夏を乗り切る秘訣は、たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取ることです。体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

7月の食育活動報告

どんぐり・つくし組:夏野菜に触れよう!

オクラ・ナス・きゅうり・かぼちゃに触れて夏野菜を感じてもらいました。

どんぐりぐみさんは、少し怖がりながらも握ってみたいや撫でたり叩いてみたいしながら野菜に触れていました。つくしぐみさんは興味いっぱい握ったり押したりしていました。また、南瓜に入っている種に興味を持ち手に取って楽しんでいました。

たんぽぽぐみ:ピーマンの種取り!

みんなでピーマンの種取りをしました。「ピーマンだ!」と元気に教えてくれました! 取り方を説明し実際に取ってもらうと器用にヘタと種をつかみ種を取ってくれました。「出来た!!」と教えてくれる子どもは笑顔いっぱいでした!

もみじ・さくらけやきぐみ:なすの収穫

5月に植えたナスを収穫しました。日に日に成長していくナスを見て「大きくなって!」とみんな喜んでいました。収穫をして給食室に持ってきてくれたナスを給食に入れると、自分たちで収穫したこともあり「おいしい!!」とニコニコの笑顔でモリモリ食べてくれました。

【夏野菜を知ろう】

オクラ



夏の食欲減退に効くオクラ独特の粘り成分は、胃の粘膜の保護・たんぱく質の消化促進などの効果があります。

きゅうり



ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみや夏バテのだるさの解消に効果があります。体温を下げる効果もあるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。

トマト



赤い色素のリコピンが豊富です。リコピンには夏バテ特有のめまいやふらつきなどの予防効果があります。加熱するとリコピンの吸収率が3~4倍になり、甘味やうまが増します。

ピーマン



ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に効果があります。夏の高い温度で体が疲れやすくなるのを防ぐ働きをしてくれます。

なす



体温を下げる効果があり、体の内側から余分な熱を取り除いて夏の体のほてりをしずめてくれます。また、夏に崩れがちなミネラルバランスを保ってくれる効果もあります。

かぼちゃ



栄養価がとても高く、カロテンが豊富に含まれているので免疫力を高める効果があります。たくさんのビタミンも含まれているので、夏バテしている体を元気にしてくれます。

8月は夏野菜を多く取り入れた献立を提供していきます。