



# 給食だより



8月号

五日市すみれこども園

8月はお祭りやお盆などイベントが多く生活リズムが崩れやすくなります。暑いからと冷たい物を多く摂りすぎてしまい、夏バテにつながります。食生活が乱れないように気をつけましょう。

まだまだ真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。長時間の外出時にこまめな水分補給や冷たいタオルなどを首に巻いたりするなど熱中症対策をしましょう。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぱりした物になりがちです。そればかりでは

**スタミナ不足**が心配です。体を作るタンパク質や体の機能を維持する**ビタミン**や

**ミネラル**が不足すると**夏バテ**やさまざまな症状が出てしまいます。

特に夏場はエネルギー代謝に必要な**ビタミンB群**が不足しやすいので、**豚肉**や

**枝豆・うなぎ・ゴマ**などビタミンB群が豊富な食材を摂るように心がけましょう。



## ★五感で味わいましょう★

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べる事はもちろん、調理を手伝う事で食材に触れ、五感を刺激する体験は、子どもにはとても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だと言われる子どもの味覚を正しく育てる為にも五感で味わう習慣をつけましょう。

## ☆五感を育む体験を☆

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲を増やす事もあります。
- 聴覚…食材を煮たり・焼いたり・切る音などを楽しみましょう。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感覚なのかを言葉にして、食材への興味をもたせましょう。
- 嗅覚…食材の匂いを嗅ぐなど、美味しそうな匂いを嗅ぐことで唾液が分泌され食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験し、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知る事で味覚が敏感になります

