

夏バテに気をつけましょう！

夏になると食欲低下や体のだるさを感じることはありませんか？暑い日が続くと、ついついアイスやジュース、冷たい麺類などを多く食べがちですが、食べすぎにより胃腸が冷えてしまうと、余計に体のだるさが出たり、便秘や下痢を起こしたり、風邪をひきやすくなったりと、かえって体調を崩しかねませんので、ご注意ください。



特にアイスやジュースは、体（内臓）を冷やすだけでなく、糖分の摂りすぎによる虫歯や偏食も心配になりますので「お楽しみ程度」に留めましょう。

夏バテ対策としては、やはり栄養バランスのよい食事が第一です！体づくりに欠かせないたんぱく質を肉・魚・卵・大豆製品などからしっかり摂り、ビタミンや水分が豊富な旬の夏野菜（トマト、きゅうり、なす、にがうり、ピーマン、スイカなど）も取り入れながら1日3食、規則的な食生活で、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

大分県の郷土料理「やせうま」の紹介



8/12の給食の
おやつに登場します！

昔から大分県で親しまれている「やせうま」。この不思議な名前の由来は…平安時代、乳母の八瀬（やせ）に、貴族の若君が「八瀬（やせ）、うま！（幼児語で食べ物を指す）」と食べ物をせがむたびに小麦粉を薄くのぼしてきな粉をまぶしたものを与えていたことからともいわれています。また、お盆のお供え物にもなりますが、これはご先祖様の霊がお供え物を持ち帰る際にまとめる紐として使うといわれているそうです。

やせうまをご家庭で食べる時には、こんなお話↑もしながら郷土料理に親しんでみてください♪

食育活動のひとコマをレポート♪

とうもろこしの皮むき体験をしました！

保育所では、野菜の皮むきなどをとおして食物にふれる体験も食育活動の一つとして取り入れています。実物を触ることで、手触りや匂い、重さなどを感じながら、食物そのものや皮むきなどの調理の下準備にも興味や関心を高めてもらえたらいいと思います。



2歳児クラスの子どもたちが皮を一枚一枚ていねいにむいていきました。だんだん中身の黄色い粒が見えてくると「見えてきた！」「ほら！見て！」と喜ぶ姿もありました。

保育所の給食レシピ紹介♪

【カルシウムラスク】

（材料：1人分）

サンドイッチ用食パン	1枚
バター	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/2
青のり	少々
ごま	少々



（作り方）

1. バター、粉チーズ、青のり、ごまを混ぜてよく練り、食パンにぬる。
2. 200℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。
（オーブントースターで焼いてもよい）
3. 食べやすい大きさに切る。

★保育所でも人気のおやつです。ぜひ作ってみてくださいね！