

# 給食だより

認定こども園おおやち 7月 栄養士 竹中

暑い日が続いてきましたね。水分補給はもちろんですが、しっかり体を休め、よく栄養をとって、夏バテや熱中症に注意して過ごしましょう。

涼しい室内にいと、のどの渴きを感じにくくなってしまいます。意識的に水分を摂取したいですが、この場合の水分は水やお茶などの、糖分やカフェインを含まないものが望ましいです。暑い夏に負けず、元気いっぱい過ごしましょう！



## こどもたちとクッキング♪

食育の一環として、こどもたちとのクッキングの時間を設けています。今年度にはいって、すみれ組のみんなと“玉ねぎの皮むきのお手伝い”や、“ミニピザ作り”、“お泊り会 お疲れ様ケーキのデコレーション体験”などを行いました。「これにも玉ねぎ入ってる？」「これもピザにしたらおいしいかな？」など、次の日もその次の日もこどもたちから興味関心が感じ取れる声を聞く事ができました。今後、すみれ組だけではなく、各クラスの発達段階に応じたクッキングを実施したいと考えておりますので、必要に応じてエプロン・三角巾のご用意の他、爪を短く切る・髪が長い子は髪をむすぶなどのご協力をよろしくお願い致します。（実施の際はキッズリー等で都度お知らせ致します）



**Q** すみれ組のみんながむいてくれた玉ねぎは、どの部分を食べている？

① 葉(は) ② 茎(くき) ③ 根(ね)

**A** 玉ねぎは一見、球根のような形をしていますが、実は葉の膨らんだ部分を食べているのです。葉鞘(ようしょう)と呼ばれる部分がだんだん厚くなり、球体になります。むいてもむいても種が出てこないのがその証拠！ということで、答えは①の葉でした。



玉ねぎに含まれる硫化アリルという成分は、辛味やツンとした香りをもつ一方、血液をさらさらにする効果があります。また、オリゴ糖も含むため、腸内環境を整える手助けをしてくれる、大人にも子どもにも嬉しいお野菜です♪