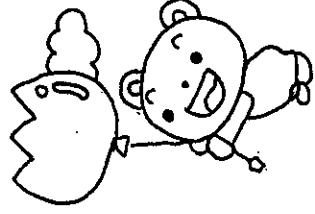


# Gen-kids



2019、5、7  
さくらぎこぼん  
食の委員会

新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。新しいクラスへと変わり、緊張していても子どもたちも少しずつ笑顔が溢れたように感じられます。子どもたちと保護者の皆様がバカも身体も健康に過ごせるよう食の情報をお届けします。

## げんきkidsのご紹介

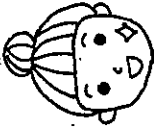
Gen-kidsに登場する4人のげんきkidsです



げんき (かーぼーくん)



げんき (すたーくん)



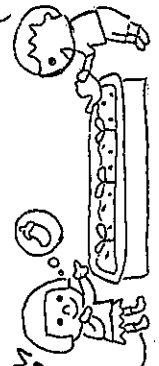
げんき (だいきちくん)



げんき (はーちゅん)

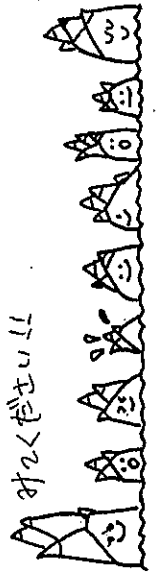
（ま）た（わ）が（こ）に（と）く（じ）ョ（う）し（て）い（ろ）い（ろ）  
し（ょ）が（い）し（ま）す（よ）う（く）お（お）が（い）し（ま）す！！

今後のGen-kidsは  
火田のの様子、おすめぬのレシピ、食に関する  
情報をお伝えしていきます！！  
新しいニュースも増えていきますので  
お楽しみに！！



## 〜夕刊]をたべよう〜

新鮮なものは生で食べられますが、時間が経つにつれ、えぐみが増えるので、ぜひお早めにお楽しみください。栄養満点の夕刊]をぜひ味わってください！！



## クラスでの食事の様子

進級・入園してから子どもたちもさまざまな進級・入園してからの、簡単なごはんやデザートなどのよき食事の様子をお伝えします。  
おむつ時 ... 自分で食べる量を意識しはじめています（5歳児）  
おむつ時 ... 自分で食べる量を意識しはじめています（5歳児）  
おむつ時 ... 自分で食べる量を意識しはじめています（5歳児）

おむつ時 ... おむつの上品をバイキングで盛りつけています（4歳児）  
おむつ時 ... おむつの上品をバイキングで盛りつけています（4歳児）

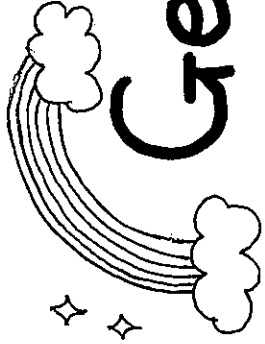
おむつ時 ... 新しいメニューの食事や物まわりを楽しんでいます（4歳児）  
おむつ時 ... 新しいメニューの食事や物まわりを楽しんでいます（4歳児）

おむつ時 ... 完食するのを応援し、おむつを脱ぎたいと頑張っています（2歳児）  
おむつ時 ... 完食するのを応援し、おむつを脱ぎたいと頑張っています（2歳児）

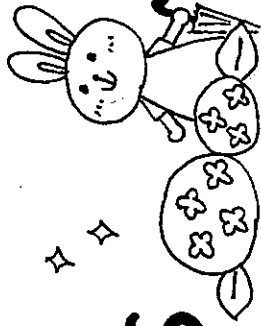
おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）  
おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）

おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）  
おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）

おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）  
おむつ時 ... 手が届かないのでおむつを脱ぎたいと頑張っています（4歳児）



# Gen-kids



R1.6.3

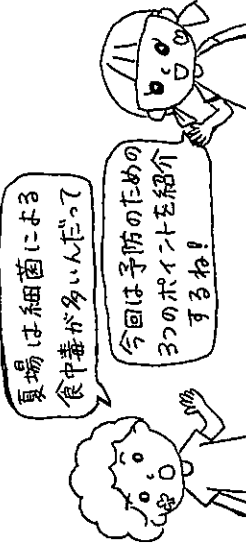
No.2

さくらぎこばん  
食の委員会

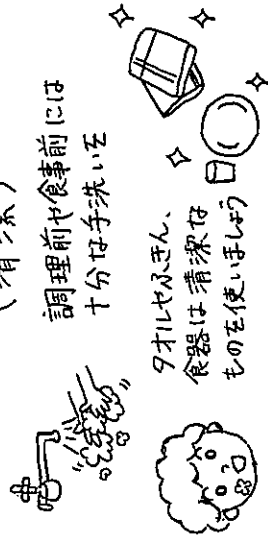
梅雨に入る6月は湿度が高く寒暖差も大きい。ため体調を崩しやすい時期です。また湿度が多いと食中毒の可能性も高くなります。しるぐみさんはお泊り保育もあります。健康、衛生面に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 食中毒に気を付けよう!

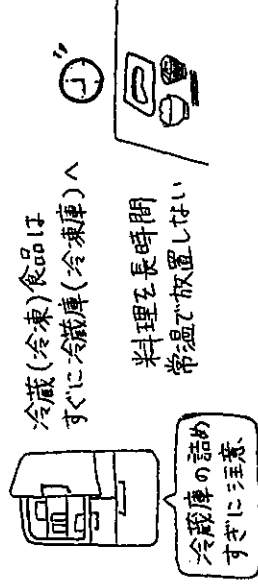
食中毒予防のために普段お家のなかで気をつけていることありますか?



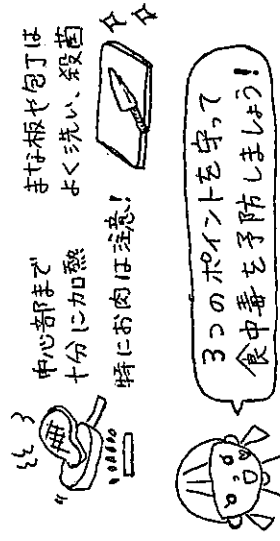
### ☆菌をフけない (清潔)



### ☆菌を増やさない



### ☆菌をやっつける (加熱・殺菌)



## 6月の旬の食材

### <アジ>

アジは良質のたんぱく質が豊富です。またDHAやEPAも多く含まれます。DHAは脳の働きを良くする効果があるといわれます。一年中出回りますが日本近海では春から夏が脂がのっておいしい時期、流通量も増え、価格も手ごろになります。塩焼きやから揚げ、フライなどどんな調理法でもおいしく食べられます。

### <ピーマン>

夏はおいしいピーマンがたくさん出回る季節です。ビタミンCが豊富で、加熱しても栄養が損なわれにくく、油と摂取することで吸収がよくなるという特徴があります。疲労回復や風邪予防、美肌に効果的。ピーマンは夏バテしやすい暑い時期に積極的に食べたい野菜です。



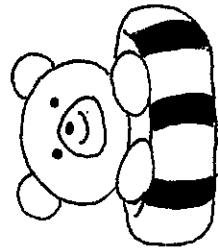
お箸の進め方  
スプーンやフォークを鉛筆持ちできるように、たまたら箸の練習を始めてみましょう。

箸の持ち方を教える際は「コミュニケーションを大切に、褒めたり励ましたりして「やった!」という気持ちの後押しをあげましょう。

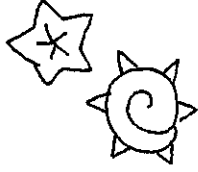
箸を使うことを強制したり練習を厳しくしたりしてしまうと、子どもの自尊心を失わせてしまう上、楽しみははずの食事が嫌になってしまいます。

一つのステップでしっかり褒めてあげ「できた!」という達成感を感じられるようにしましょう。





# Gen-kids



R1.7.1 No.3  
さくらぎこばん  
食の委員会

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中にならず、色々な遊びを楽しんでいます。夏野菜には、水分がたっぷり含まれています。生で食べたり、トマトやきゅうりは、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。

## 土用の丑の日

土用の丑の日によくうなぎを食べるけど、うなぎにはどんな栄養があるのかな？

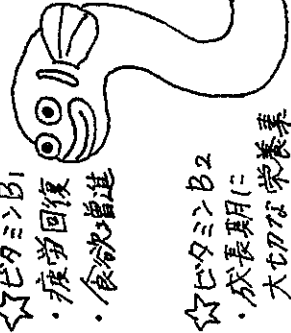


### ☆ビタミンB1

- ・疲労回復
- ・食欲増進

### ☆ビタミンA

- ・目の健康維持
- ・免疫力アップ

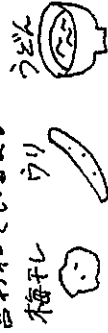


うなぎ1尾には、成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

うなぎは栄養たっぷりだから夏バテ予防に良いと言われているのね！

「土用の丑の日」に食べるのは、他の

- ① がうなぎよりも良いと言われているよ。



みんなも「土用の丑の日」は、②のつくものを食べて栄養をつけ、元気に夏をのりきりしましょう♪



砂糖の取りすぎに注意しましょう♪

砂糖の取り過ぎは、むし歯・肥満の原因になるだけでなく、ビタミンB1を大量消費してしまいます。ビタミンB1が不足すると、食欲不振、疲労感、疲労、集中力低下などの症状が現れます。

## ☆ 1日の砂糖の目安量 ☆

子ども 1才〜2才 5g = 1コ (角砂糖)  
3才〜5才 10g = 2コ

## 角砂糖何コ分??

- ・ 100% 果汁ジュース (100cc) 3コ
- ・ 清涼飲料水 (100cc) 2、4コ
- ・ スポードリンク (100cc) 1、3コ
- ・ アイスクリーム (100ml) 4、6コ
- ・ ゼリー・プリン (100g) 3コ

子どものおやつは補食(軽い食事)と考え、砂糖の少ないものを取りましょう♪



おにぎり



さつま芋



バナナ



せんべい



無糖ヨーグルト

+ フルーツ

+

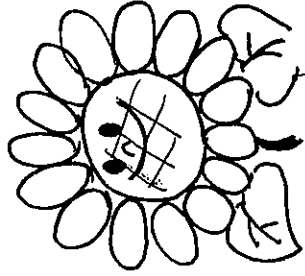
牛乳やお茶

砂糖が少なくてオススメです♪  
砂糖の取りすぎを防ぎ、元気に夏を過ごしましょう！

## さくらぎ農園



6月はきゅうりを収穫しました。洗って何もつけずに食べたい!! という子がおかわり! もっと食べたい!! という子がたくさんいました。ゴーヤ、スイカ、枝豆も育てています。今から楽しみですね♪



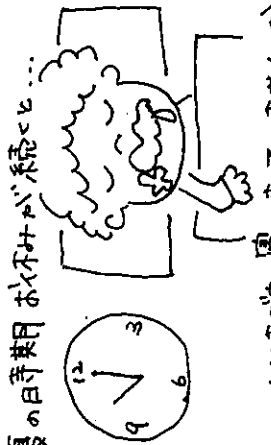
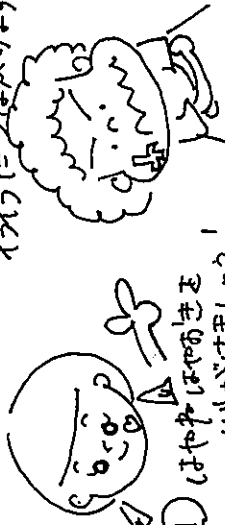
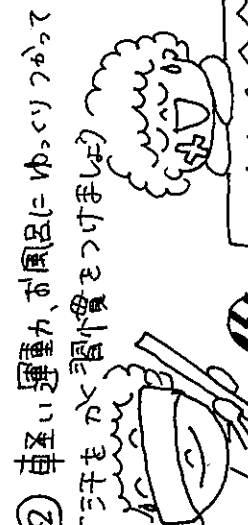
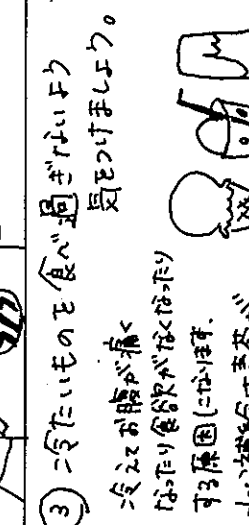

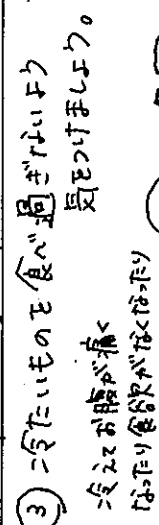
# Gen-kids



R1.8.1 No.4  
たくらぎこばん  
食の委員会

よくやく梅雨が明け、眩しい太陽の陽射しと共に暑い暑い夏が

やってきました。水あそびやお祭りなど楽しい夏の季節である一方で、夏バテや熱中症にも  
気をつけたい時期です。熱中症は炎天下特有のものではなく、曇りの日、夜、屋内でも起こる可能性が

<p>気をつけましょう！夏の生活リズム</p> <p>夏の時期お休みが続くと...</p>  <p>11時までも寝ていませんか？</p> <p>1 ぼやけやめまぼろし、集中力が低下する</p>	<p>1年内日当たりの時間が不足すると...</p>  <p>2 車やバイクの運転、お風呂にゆっくり入ると...</p>  <p>3 冷たいものを食べ過ぎると...</p> 	<p>4 決まった時間にご飯を食べましょう！</p>  <p>5 夏バテの原因は...</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

あり、どんな場所にも起こる可能性があります。

## たくらぎ農園

7月は、夏野菜がたくさん収穫できました。

○きゅうりは豊作で、サラダに混ぜています。

○ゴーヤは、お汁が収穫して、リッチマヨネーズで和えて食べました。

○元々まめほしゅうが収穫して塩茹でして食べました。

自分たちで育てたえびめを食べられるのが嬉しいようで、苦手が子もおかれろしていました。

○スヤも実ができてほほくぐぐん成長しています。

### えびめの栄養素

えびめは、豆と野菜の両方の栄養の両点を持つ、緑黄色野菜です。夏の肉」といわれている大豆同様、たんぱく質と脂質が豊富で、夏バテの原因でもある食欲不振から来る栄養不足の解消や疲労回復に大変効果的なのです。

### 夏野菜の体を守ろう

- トマト: 免疫をアップする効果があります。全体が赤く、ずりりと重い皮に張り、ツヤがあるのが新鮮です。
- ピーマン: 風邪予防や美容効果があります。皮はツヤがあり、新鮮さがわかります。

- ピーマン: 目の疲れに効果的です。皮に栄養がたっぷりあるため、皮を調理する際は皮ごと使ってください。
- ピーマン: 夏の栄養素がたっぷりある野菜が、たくさん食べると、夏を元気に乗り越えられます。