



ふたば保育園
令和4年6月29日

7月に入り、夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切れるために、毎日の食事をきちんととりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

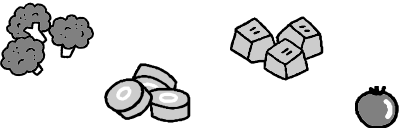


[野菜をたくさん食べましょう]


野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物ですが、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じます。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。

【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、食べられるように心がけましょう。



緑黄色野菜90g程度
ブロッコリー15g にんじん15g
かぼちゃ50g ミントマト10g



淡色野菜160g程度
たまねぎ30g きゅうり50g
キャベツ50g ごぼう30g

★野菜をたくさん食べるコツ

・食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

・子どもが野菜に触れる機会を増やす

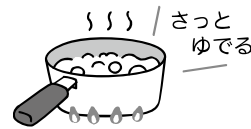
夏野菜がたくさん収穫できる季節になります。ぜひ、野菜を見る・触れる機会を増やしてみるのはいかがでしょうか？触れる機会として、これからの季節でおすすめの、とうもろこしの皮むきです。また、忙しい毎日であると思いますが、お子さんと一緒に食べものについて話しながら買い物して見る機会を増やしましょう！



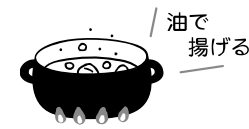
・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

■ピーマンが苦くて嫌



■なすの食感が嫌

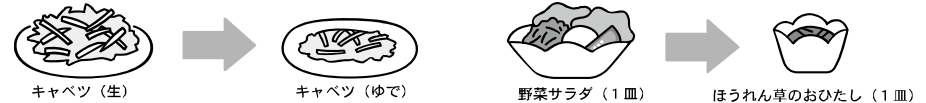


■にんじんの味が嫌



・加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。

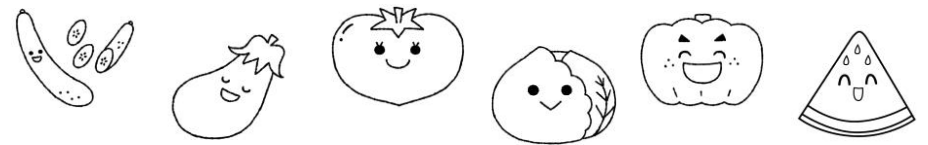


[熱中症には気をつけましょう！]

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。食事では、汁物や水分の多く体を冷やしてくれる野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

★ 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜や夏に収穫できる果物には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃ、すいかなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



★ 水分補給はこまめにしましょう

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。しかし、糖分が多いので常用してしまうと、虫歯になる可能性が高いので気をつけましょう!!

【 スポーツ飲料について 】

- ・ 糖分が多め
- ・ 脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

【 経口補水液について 】

- ・ 電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。
- ・ 過度な発汗や発熱、下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適している。