

食育だより

7・8・9月号



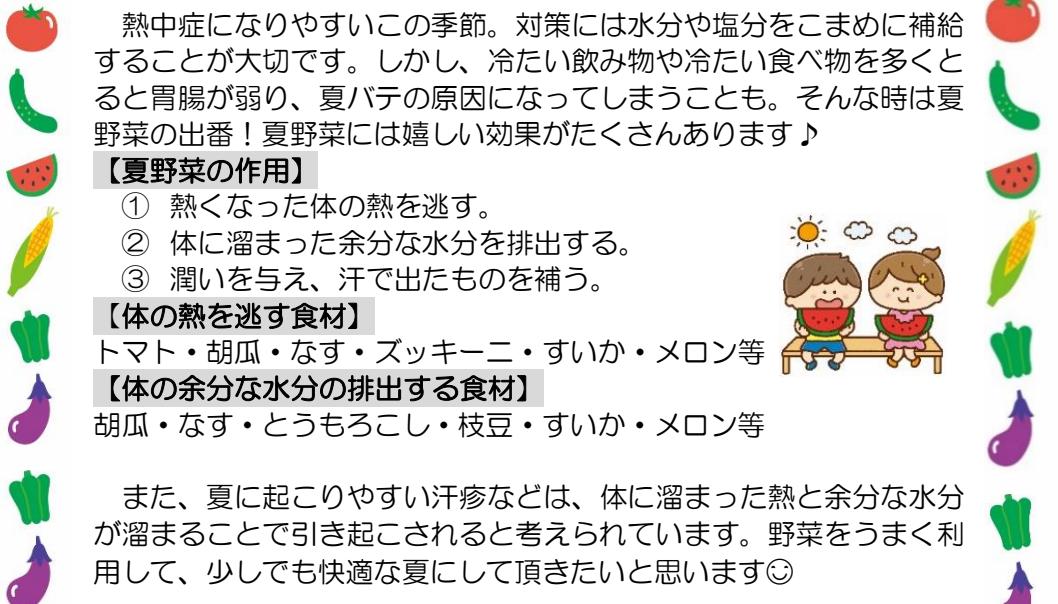
株式会社 pomme 保育施設統括管理部



梅雨が明け、本格的には夏の到来です。子どもたちは汗をかきながら元気いっぱいに過ごしています。これから訪れる夏に向けて、バランスのとれた食事と規則正しい生活を意識して暑さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。

7月テーマ：夏野菜

熱中症になりやすいこの季節。対策には水分や塩分をこまめに補給することが大切です。しかし、冷たい飲み物や冷たい食べ物を多くすると胃腸が弱り、夏バテの原因になってしまふことも。そんな時は夏野菜の出番！夏野菜には嬉しい効果がたくさんあります♪



【夏野菜の作用】

- ① 熱くなった体の熱を逃す。
- ② 体に溜まった余分な水分を排出する。
- ③ 潤いを与え、汗で出たものを補う。



【体の熱を逃す食材】

トマト・胡瓜・なす・ズッキーニ・すいか・メロン等

【体の余分な水分の排出する食材】

胡瓜・なす・とうもろこし・枝豆・すいか・メロン等

また、夏に起こりやすい汗疹などは、体に溜まった熱と余分な水分が溜まることで引き起こされると考えられています。野菜をうまく利用して、少しでも快適な夏にして頂きたいと思います◎

夏野菜カレー レシピ

材料(大人二人分)

・豚挽き肉	40g	・なす	30g
・南瓜	50g	・コーン缶	20g
・人参	50g	・カレールウ	40g
・玉ねぎ	40g		
・片栗粉	とろみが出なかった場合		

1. 野菜を食べやすい大きさに切る
2. 水を加えて煮て材料が柔らかくなったらカレールウを入れる
3. とろみが足りない場合は片栗粉で調整する



子どもは大人に比べて体内の水分量の割合が多く、呼吸数や体の活動が多く代謝が盛んです。そのため夏は大人に比べて脱水症状が起こりやすく、いつもより多くの水分補給が必要です

【タイミング】

子どもが欲しがる時・食事やおやつの時・入浴前後・起床後・就寝前・運動の前後等



【飲み物の種類】

- ・麦茶：普段の水分補給は麦茶や湯冷ましなどが良いでしょう◎
- ・スポーツ飲料：糖分が多いため運動で疲れた時・脱水症状が起こる前に飲ませるのに適しています。

- ・経口補水液：電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多いため、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に飲ませるのに適しています。

※6ヶ月頃までは母乳やミルクで大丈夫ですが、心配な時は授乳の間隔をいつもより短くするなど赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう



9月テーマ：間食の取り方



〈幼児期におけるおやつの役割とは?〉

- ① 空腹を満たす
- ② 会話や休憩などで気分転換、コミュニケーションを深める
- ③ 食事で摂り切れない栄養素を補う

胃の大きさが小さい子ども達は3回の食事では必要なエネルギーを摂り切れません。その為、食事を補う「補食」としての役割を担っています。

〈気を付けるポイント〉

- ・おやつの量はお皿に小分けにしてから与える。
- ・与える時間は食事に響かない2~3時間前
…生活リズムを崩す原因にもなるので、おやつの与え方や与え過ぎには注意しましょう。
- ・市販のおやつを利用するときは甘さ控えめなお菓子や、食品添加物の表示を合成着色料、人口甘味料などを使用していないものを選ぶと◎



〈おやつの目安量〉(1日当たり)

- ・1歳半~2歳まで 100~150 kcal 3歳以降 200 kcal程度
(運動量や体格によっても異なります)