



令和3年

8月号

栄養士 増田麻理

梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。

気温も上昇し、湿気と高温で体力の消耗も普段より大きいと思われます。

子どもは全力で限界まで遊びなどに夢中になります。

水分補給、こまめに着替えたりと熱がこもらないように大人が気をつけてあげてください。コロナウイルス対策でエアコンを使用しながらの換気も必要で冷房も効きにくい場合もあります。

ミネラルたっぷりの夏野菜や果物で体内から冷やしてあげましょう。



お休み中は不規則になりがちです。  
普段通り、決まった時間に食事を摂るよう  
に生活リズムも整えましょう。

## 夏野菜を食べよう

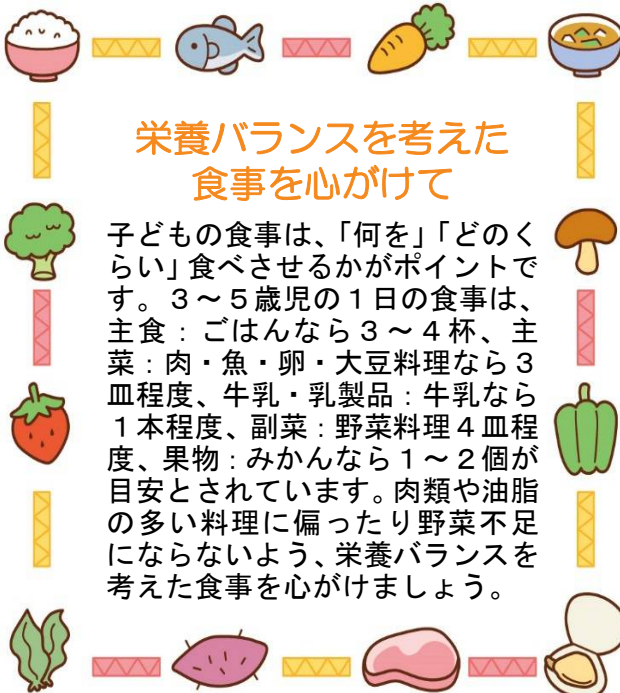


夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

## 栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



## 今月の旬のもの

とうがん

かぼちゃ

ゴーヤ

いんげん



今月も夏に旬を迎える野菜や素材を取り入れた献立になっています。ゴーヤなどは苦味があったりと子どもたちが苦手な味かもしれませんが、幼児期には味の経験値を貯蓄していくことが何より大切です。なんでも一度は試してみましょ。園では、子どもたちが食べやすい味付けで様々な食材を提供していきます。おうちでもいろいろな味のお試しをしてみてください。



## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょ。

## 五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識ましょ。食事は見た目食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にましょ。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

