



城保育園 6月の食育だより

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなりじめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分補給だけでなく、ゴーヤーやオクラ、きゅうり、なすなどの夏野菜をしっかり食べて元気に夏を過ごしたいですね。



歯を守る食べ方していますか

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯は、よい生活習慣によって作られます。虫歯は虫歯菌が糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かし穴が開いた状態です。虫歯を防ぐために砂糖の量と回数を減らすことを意識してみましょう。3食きちんと食べて間食を減らしましょう。また、だ液には歯を修復する働きがあります。食事の時はゆっくりと何回も噛んでだ液を沢山出しましょう。

◎ジュース(果汁100%も含む)、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料などは虫歯になりやすい飲み物です、暑くなると冷たいジュースが美味しく感じますが、冷たい麦茶がおすすめです。



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



離乳食を与えるときは



赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

