



城保育園 8月の食育だより

照りつける太陽のもと、暑さに負けずに子供たちは元気に過ごしています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。



夏を元気に過ごすポイント

- ◎何でも食べて夏バテ防止・・・単品だけの食事は出来るだけ控えて多くの食品を食べる
- ◎冷たいものはほどほどに・・・冷たいものを取り過ぎるとお腹をこわしたり、糖分のとり過ぎに注意しましょう
- ◎果物・野菜を食べましょう・・・果物・野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルは体の調子を整え、食物繊維は腸の動きを活発にします
- ◎食事は時間を決めて・・・決まった時間に朝・昼・夜ごはんとして不足している栄養を補うおやつを1回、食事時間を決めると生活のリズムも作れます

2歳ごろは野菜が苦手な子供が見られますが、保育園ではどのお子さんも頑張って食べてます。ご家庭では少しずつ出して、完食する喜びを育てていけるといいですね。



★ 7～8か月頃の離乳食(中期) ★

- 食材
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状
舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量
一日2回食。
- 与え方
いすに座らせて、大人が食べさせます。



★ 食事の量と時間 ★

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

