



## 6月の食育だより

晴れたり雨が降ったり。天気の変り変わりが多いこの時期。室内や屋外に関係なく、子どもたちは汗ばみながら色々な遊びを楽しんでいます。汗をかいたぶんしっかり水分補給をし、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。



### だしのうま味を生かして薄味に



ご家庭ではみそ汁を作るときだし汁はどのようなものを使っていますか？昆布やかつお節でとっただしは美味しいけど、なんとなく手間がかりそうだし・・・と粉末のだしの素など、手軽な物を活用されているご家庭も多いかと思います。しかし、離乳食の頃はだしの素の使用を迷った事はありませんか？離乳食に限らず加工品の使用に迷ったら**原材料表示**に注目してもらいたいです。無添加でも、**着色料(美味しそうな色を人工的につけたもの)**、**保存料(食べ物を傷みにくくするために加えたもの)**、**化学調味料(人工的に旨みをつけたもの)**

子どもが小さいうちは少し面倒でもかつお節や昆布だしをオススメしますが、市販のだしで、一切の食塩を含む添加物を使用していないものもあります。



### しっかり噛んで食べよう



ひと口30回かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収がよくなります。また食べ物が口に入っているときはお茶などを口に入れないようにしましょう。飲み物で食事を流し込まず、よくかむ事で食べ物を細かくし、しぜんに飲み込めるようになります。



### 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。

- 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

