



城保育園 7月の食育だより

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子供たちにとっては楽しい行事の一つです。夜空にかかる天の川を探したり、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



夏バテを予防しましょう



暑さによる疲れで体調不良を感じることはないですか？お子さんは自分の不調をうまく言葉で伝えることがまだ難しい場合もあります。暑い夏を元気に乗り越えるためには、しっかり食べることで十分な睡眠を取ることが大切です。



豚もも肉・豚レバー・ウナギ・大豆などに多く含まれる・**ビタミンB1**は体内に疲労物質がたまるのを防ぎます



ヨーグルト・納豆・卵・レバーなどに多く含まれる・**ビタミンB2**は健康な髪や肌を作ります



みかん・レモン・酢などに多く含まれ・**クエン酸**は体内に疲労物質がたまるのを防いだり、カルシウムの吸収を高めます



食欲が落ちると冷たい麺類が好まれますが、炭水化物だけではエネルギー不足になってしまいます。ビタミンやクエン酸を多く含む食品もしっかり食べましょう。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするとものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。