



夏には、たくさんの楽しいイベントがありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、または故郷でお盆を過ごすこともあるでしょう。暑さはまだまだ続くので、冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、暑さに負けない体力作りを心がけ、たくさんの楽しい思い出を作りましょう。

食事の時間と量

子どもの食事時間は30分が目安といわれています。時間をかけて食べていても集中力が途切れてしまうと、だらだら食いがはじまり食べることや席に座っていることが苦痛になってくる子もいます。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、少食といった量にこだわる必要はありません。

だらだら食いにならないようにするには

●食事に集中できる環境にする

食事中はテレビを切っておもちゃを見えないように片づけ、食事だけに集中できるようにしましょう。

●食事タイムをはっきりする

「いただきます」に始まり、「ごちそうさま」で終わり。ご飯が食べる時間とわかるようにしましょう。

●食事の時間を楽しくする

食事の時間が楽しくなくなってしまうのは困ります。子どもが食事の時間を楽しくするようにしましょう。

★一緒に食べるといいこといっぱい♪

楽しく食事ができます

みんなで食べると会話がはずみ食事が楽しく進みます。

絆が深まる

顔をあわせて食事をする中で、お互い話したり聞いたりしてコミュニケーションをとることで絆を深めることに役立ちます。

協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性が育めます。



食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事の姿勢、箸の持ち方を学ぶなど、マナーが身につきます。

好き嫌いを減らすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べられるようになります。好き嫌いなく食べることで、栄養バランスが良くなります。

食に対する関心が深まります

食卓に並んでいる料理について話したり、食べ物や作った人への感謝の気持ちが育ちます。

★「こ食」とは

最近では子どもの孤食(こしょく)が増えています。孤食とは「1人で食事をする事」を指します。こうした食事をしていると、子どもが好きなものだけを食べたり、一気に早食いしたりすることになるので、肥満や体調不良の原因になるといわれています。

「こしょくは他にもあります

- ・**個食**…家族で別々のものを食べている。
⇒好きなものだけ食べて、栄養が偏る。
- ・**濃食**…濃い味のを好んで食べる。
⇒塩分の摂りすぎなどから生活習慣病のリスクが高まる。
子どもの時から食べ続けると味覚の発達にも影響を及ぼす恐れがある。

- ・**固食**…好きなもの同じのばかり食べる。
⇒栄養が偏り、肥満や生活習慣病になりやすい。
- ・**粉食**…パン中心の粉を使った主食を好んで食べる。
⇒米食に比べ高カロリーになる。
柔らかく、よく噛まない。



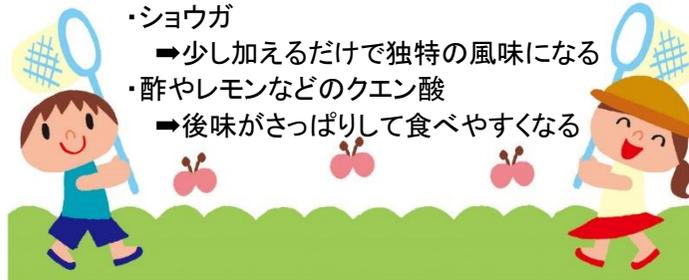
夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ
⇒少し加えるだけで独特の風味になる
- ・酢やレモンなどのクエン酸
⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



8月の食育(やさい)

【なす】

なすの皮の部分には、「ナスニン」、実は、「コリン」という成分のという成分が含まれています。

●ナスニン

眼精疲労を回復やコレステロール値を下げる働きがある。

●コリン

肝臓機能を高める効果があり、夏バテの食欲不振にはぴったりの食材。

★なすの成分は水に溶けやすいので水にさらすのは短めにしましょう。

