



冷たいスイカのおいしい季節がやって参りましたね。夏には様々な楽しいイベントがありますね。山や海に出かけたり、花火を楽しんだり、盆踊りを踊ったり、あるいは故郷でお盆を過ごすこともあるでしょう。しかし、冷たい飲み物を飲みすぎないように気をつけ、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない体力作りしましょう。そして、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っは困ります。子どもが食事の時間を楽しめるようにしましょう。

● 盛り付ける量を食べきれる量に調整する

「食べることができた」「おかわりして食べることができた」ということが自信になります。

★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ので、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。好き嫌いを減らすことで、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。

○「こ食」は他にもあります

- ・個食…家族で別々で好きなものだけ食べる。
- ・固食…好きなもの同士のばかり食べる。
- ・濃食…濃い味のを好んで食べる。
- ・庫食…冷凍庫からチン(電子レンジ)で調理済の食事
- ・粉食…パン中心の粉を使った主食を好んで食べる。
- ・戸食…外食だけではなく、外で購入して持ち帰ったテイクアウトものや、出来合いのもの、出前。
- ・子食…子ども中心の食事メニュー(オムライス、カレーライス、アイスクリームなど)
- ・枯食…スナック菓子やインスタント食品
- ・cho食…コレステロールが多く、炭水化物や脂質に偏った食事



すいかを食べてみよう

●すいかの縞模様の秘密●

すいかは南アフリカの砂漠付近が原産と言われ、今も野生のすいかが自生しています。雨が降らない砂漠で種を分散させるため、動物達に見つけて食べてもらえるよう黒縞模様が出来たと言われています。すいかを切る時、縞模様に沿って切ると種がたくさん並んでいます。模様の無いところを切ると種はほとんどないそうです。模様のある場所は種の出来る所でもあるのです。

●すいかの栄養●

すいかにはビタミンC やカリウム、リコピンなど体にとって嬉しい栄養素が豊富です。最近見かける黄色いすいか、自生しているすいかは黄色や白が多く、原種は瓜に近く苦みが強い為、品種改良の過程で赤いすいかができたそうです。今は更に改良が進み、黄色い甘いすいかも出来るようになったそうです。普段捨ててしまう種や皮も果肉より栄養素が多く入っています。浅漬けやピクルスにして余すことなく夏の風物詩『すいか』を食べてみてはいかがでしょうか。

8月6日(火)、22日(木)のお食事でもすいかを提供致します。