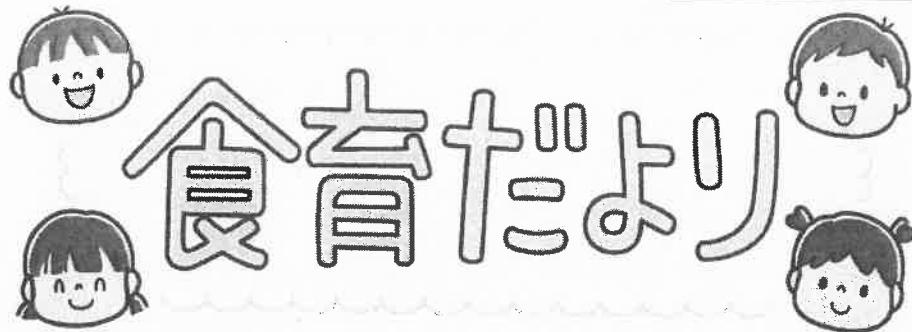




今年も梅雨入りしました。朝と昼の温度差があるので園児さんも夏の暑さに慣れることが大切です。保育所では水遊びも始まります。ご家庭でも十分な睡眠とバランスのとれた食事・規則正しい生活リズムをしっかりと大人がコントロールして体の疲れをとってあげるといいですね。また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに

夏は室内での、熱中症にも注意が必要です

暑いからジュースをたくさん飲む。ジュースでおなかがいっぱいになって食欲がない



水分補給は水かお茶にしよう

ジュースは糖分がたくさん含まれているので、それだけでおなかがいっぱいになってしまいます。水分補給は水かお茶にして、汗をかくと失われるミネラルを食事からとるようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物





9～11 か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回

【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵をあたえることができます。

【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。



～夏バテ防止～ 作ってみませんか。

＜材料・作り方＞

食品名	1人分(g)	大人2、子供2名分(g)
鶏ひき肉	12	72
高野豆腐	3	18
生姜	1	6
玉ねぎ	20	120
にんじん	10	60
ピーマン	5	30
カレールウ	8	48
ウスターソース	2	12
砂糖	1.2	7.2
なたね油	0.5	3 (小さじ1)

1歳～1歳半頃の離乳食

【1日の回数】1日3回+おやつ

【食材】軟飯が食べられるようになります。食材は、大人とほぼ同じものが使用できますが、刺激物やかたいもの、繊維が多い肉、生の野菜などは与えません。

【調理の形状・味つけ】肉団子くらいのかたさが目安。はちみつやトマトケチャップ、マヨネーズなども使えます。

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯～1杯半くらい。

【与え方】大人と一緒に食べます。手づかみ食べを積極的にさせましょう。



高野豆腐のドライカレー

①玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜はみじん切りにする。

高野豆腐は戻して水気を絞り、みじん切りにする。カレールウは細かく切っておく。

②鍋に油をひき、生姜・鶏ひき肉を炒め、肉が白っぽくなったなら、玉ねぎ・人参を加えて炒め、次にピーマン・高野豆腐を入れてよく炒める。ヒタヒタの水を加えて①のカレールウと調味料を加えて弱火にしてから炒め煮する。

③10分程度煮て味をみてできあがり。

献立や食事についての相談がありましたら、各園の給食担当または、保育所・幼稚園課の管理栄養士原口までお気軽にお声かけください。