



暑い日が続くと、食生活が乱れがちになりますので、注意が必要です。夜遅くまで起きていると、朝食無しに陥りやすくなります。栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしていますので、規則正しい食生活を送ることが大切です。

寝ると食べるは大人と一緒に



子どもの食事は大人と一緒に

食事とは、人と人が一緒に食べることです。食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で、同じ時間を共有する場所です。食卓は子どもの頑張りやどうしても食べられない好き嫌い、失敗が受け入れられる安心感の持てる場所です。押し付け、小言を聞く場所ではおいしくありません。

子どもの生活リズムをつくる



5つの定点を大切に

幼児期・学童期は、生活リズムを確立する大切な時期です。5つの定点を大人が定めることが大切です。

- ① 朝は決まった時間におきましよう。
- ② 朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも、大人と一緒に食べましよう。
- ③ たくさん遊んで、お昼ご飯。
- ④ 夕ご飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましよう。
- ⑤ 暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり眠りましよう。

冷たいもののとりすぎに注意ましよう



夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物を取る機会が増えます。アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などたくさんとっていると、胃や腸が冷たくなってしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意ましよう。

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よう。

- 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



保育園のレシピ

幼児 4人分

<材料>

おくらのおかか和え

オクラ 60g 人参 30g えのき茸 40g キャベツ 60g おかか 2g
しょうゆ 2g

- ① オクラは下茹でし小口に切る。人参、キャベツ千切り。えのき茸1cmに切る。
- ② 人参、キャベツ、えのき茸を蒸す。水気を切りオクラをいれて、おかか、醤油で味付けし出来上がり
おかかで和えることで薄味で食べられます。