

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度6月



今月は、季節の変わり目で梅雨に入ります。じめじめとした季節で湿気の多いこの季節は、食中毒に注意が必要です。気温と湿度が上がり蒸し暑く食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。また、バランス良くしっかり食べて元気に過ごしましょう。

野菜を食べましょう~!



野菜は私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材です

★野菜は・・・

ビタミン、ミネラル食物繊維を多く含んでいます。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。野菜をたくさん食べると、脳卒中、心臓病、ガンのリスクを低下させるという結果がでています。乳幼児期に野菜をおいしく食べることができる食習慣の基礎を築くことはとても大切なことです。毎日の生活の中で子どもたちの野菜への関心を高めたいですね。

★野菜の摂取量

成人の1日の摂取量は350g以上と推奨されています。1~2歳は210g、3~5歳は240gの摂取量となっていますので、約250g程だと覚えておきましょう。



★おいしい野菜を食卓に

新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしく野菜本来のおいしさを味わえます。鮮度が下がると野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。旬のおいしい野菜を選ぶのがおすすめです。

★栄養を逃さない調理法

- *少ない油で炒める
ビタミンAの吸収率がアップ!
- *茹でるより蒸す
栄養素の流失が少ない!
- *汁物・煮物
汁ごと食べる汁物・煮物は無駄なく栄養素を摂取できる!



★朝から野菜の汁物で野菜補給

野菜摂取量のアップのカギは「朝食」です。朝から、簡単に素早く野菜料理を作るコツは、夕食を作っているついでに「切る」「煮る」の朝食の下準備をしておくのがポイントです。無理のない範囲で朝食にとり入れてみませんか・・・

★サプリメントに注意

子どもの野菜嫌いが気になってサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があるそうです。サプリメントは、薬品とは違い幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康であるためには、サプリメントに頼ることなく毎日の食事ですっかりと野菜を食べたいですね。

よく噛んで食べましょう

6月4日~10日までは「歯の衛生週間」です。この時季に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。よく噛むことは、食べものの消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立にまじえ、よく噛んで食べるようにしましょう。



食中毒に注意!



食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時季は、特に発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べものに付着し、体内へ侵入することによって起こります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける(殺菌する)」です。