

食育だより

ピノキオ幼児舎

2022年度7月



梅雨明け、そして本格的な夏を迎える時期になりました。暑さに負けず夢中になって遊ぶ子ども達のパワーは素晴らしいですね。これから待っている夏ならではの楽しい活動を思い切り満喫できるように、毎日の食事に色々な食品をバランスよく取り入れて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

バランスのよい食事とは？

「バランスのよい食事」の基本は、ごはん・パン・麺などの主食、汁もの、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、この4種類が



そろっているものです。夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。

七夕にそうめん

七夕にはそうめんを食べる風習があります。そうめんのルーツは中国の索餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。茹でた人参やスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。お子さんと一緒に飾りつけてみてはいかがでしょうか。



水分補給で熱中症予防を

私たちの体にはたくさんの水分が含まれています。大人で60%ほどですが、子どもは大人よりも多く、新生児で80%、乳児は70%、幼児は65%が水分で出来ています。そしてこの水分は体を正常に働かせるために、重要な役割を果たしています。

必要な水分はこういところから摂っています！

- ① ごはんやおかずなど食事から。
- ② 食事にとまなう汁物から。(みそ汁・スープ・お茶など)
- ③ 食べものを消化吸収するときに体内でできる燃焼水から。
- ④ 意識的な水分補給から。(コップ2～3杯)

このように、お茶などの水分だけでなく、食事でも体内の水分補給に関わってきます。適切な水分補給は熱中症予防にも繋がります。夏場は食事量が減ったり、汁物を添えた食事が減りがちです。しっかり食べて体を潤しましょう！

1日に必要な水分量の目安
<体重1kgあたりの必要水分量>

新生児	50～120ml
乳児	120～150ml
幼児	100ml
6歳～	90～100ml
10歳～	70～85ml
14歳～	50～60ml
成人	50ml
老人	40ml

★1日に必要な水分量の目安
= 体重×体重1kgあたりの必要水分量
(例えば3歳で12kgの幼児の場合、
12kg×100ml=1200ml)



離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲み物・食べ物のほとんどが水分です。ミルクと離乳食以外に、別の水分を与えなければならないという事ではありません。離乳食を食べた後にお口をきれいにする湯ざましや、汗を多くかいたときに与える程度で考えましょう。

食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。



やさしい花を知っていますか？

この花が咲く野菜はなんでしょう～？

ヒント



ちょっと苦手・・・
と言われてしまう
ことが多いよ

独特な香りや苦味が特徴です。ビタミンCがたっぷりなので、紫外線から体を守ってくれます！

正解：ピーマン