

食育だより

7月

令和5年
かすみ台第一保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



子どものためにできること

食品による窒息は珍しくないと言われています。

窒息がおきる要因は、①噛む力や飲み込む力と

②食事の時の行動によるものだそうです。

①については、子どもは咳をする力が弱く、器官に入りそうになったものを咳で押し返すことがうまくできません。子どもの月齢に合った硬さや大きさを知り食事を提供しましょう。

②の食事の時の行動については、走り回って食べた、何個もほおぼってしまったなど、が原因と考えられます。食べることに集中させる、喉を潤してから食べさせるなど、周りの大人ができることをしていきましょう。

半夏生にたこを食べよう

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日のこと。稲が、たこの足のよう大地に根づくよう祈願したなど言われていますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒し、栄養補給をする意味があったと考えられています。

たこには疲労回復効果の高いタウリンが豊富です。



旬の食材

えだまめ・きゅうり・トマト・

とうがん・なす・すいか