



食育だより

平成29年 7月号
はごろも保育園

梅雨があけると、まぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



水分補給をしっかりとしよう

赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことをうまく伝えられなかったり、水分が不足していても自分では気が付かなかつたりすることが多いので、そばにいる大人が水分補給を心掛けることが大切です。

飲むタイミングは、寝る前や起床時、入浴前後、外遊びの前後など。また、糖分を多く含むジュースは、逆にのどが渴く原因になるので、麦茶やイオン飲料を水で薄めた物などにしましょう。



食べごよみ

うし 土用の丑の日に 「うなぎ」を食べる訣

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた

「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。

テレビを見ながら食事をするのは、なぜダメ？

「おいしい」と感じる情報の85%が視覚から得られるとも言われます。さらに「これは大根」などと食材を認識しながら食べることが乳幼児期には特に重要です。自分が何を食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み食材や料理を話題にしながらか食べるようにしましょう。

