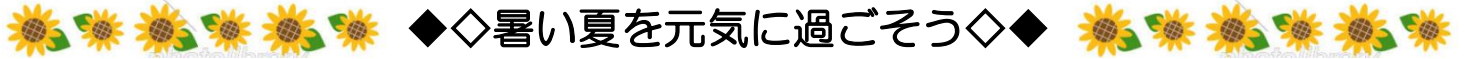


食育だより

多伎こども園 8月の食育だより

気持ち良く晴れ渡った青空ににぎやかな蝉の声も聞こえ、夏本番をむかえ陽ざしがギラギラと照り付ける日が続いています。日本の年平均気温は変動を繰り返しながら上昇しており、今年はすでに大阪で最高気温39.8℃を観測しています。熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出は避けて、水分をこまめにとるよう心がけましょう。



夏バテは、夏の暑さにより身体が衰えた状態を指します。食欲がない、体がだるい、疲れやすいなどの夏バテは、規則正しい生活を送ることが大切です。

①睡眠時間を十分に！

- ・早寝早起きをしましょう
- ・起床時間は決まった時間に(休日も)！

②栄養価の高い食事を！

- ・ビタミンやミネラル、良質なたんぱく質を含む栄養バランスのとれた食事を摂りましょう
おすすめ食材…脂身の少ない肉・魚・大豆製品・卵・旬の野菜や果物
- ・クエン酸は疲労回復効果あり！(酢・梅干し・柑橘の果物)

③こまめな水分補給！

- ・室内にいても熱中症にはなるので水やお茶をこまめに摂取
- ・糖質の多い清涼飲料水は控える(ビタミンB1を消費するため疲れやすくなる)

④クーラーのかけすぎ注意！

- ・冷気が直接当たらないように、設定は28度が目安

⑤冷たいものの摂り過ぎ注意！

- ・冷たいものは内臓を冷やして胃腸の動きが悪くなり食欲が減退する

⑥適度な汗をかこう！

- ・ぬるめのお風呂に浸かって新陳代謝を高めよう



夏は食欲が落ちやすいですが、子どもには毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。食べる意欲を育むためには次のようなことが大切です。

●食環境を整えましょう

- ・子どもは、言葉を理解して行動したり気持ちを切り替えることが苦手。食べる意欲を持たせるためには食事の前の行動を定型化し、食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくると効果的です。



トイレ行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする

- ・食べ物に触れる機会を増やしましょう。「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。



スーパーで食材を見る



食卓で料理を見る



お手伝いをする



食べ物を育てる

●食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

