



7がつきゅうしょくだより

夏が近づき蒸し暑い日が続いていますね。子どもたちは遊び始めると汗をいっぱいかきながら夢中になってしまいます。周りの大人が声をかけ、こまめな水分補給を忘れずに今月も元気いっぱいにごしましょう。



みんなで食べるとたのしくておいしいね♪

みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

みんなで食べて幸せな記憶を増やそう!



例えば「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを食べると・・・



家族で行った海を思い出す

おせち料理を食べると・・・



親戚みんなで過ごしたお正月を思い出す

カレーライスを食べると・・・



たのしい保育園生活を思い出す

おしるこを食べると・・・



雪遊びを思い出す

穏やかな環境で食事をたのしもう!

アメリカの心理学者ゴードン・H・ハヴァー より

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)。



おすすめ! 食欲がないときのメニュー



暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁



スポーツ飲料
経口補水液

飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質(イオン)濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。



7月が旬の食材

~おいしい食材を選ぶポイント~

とうもろこし 夏バテ解消に役立つ栄養素が含まれています

- ・皮が濃い緑色のもの
- ・先端のひげが褐色のものが完熟しているサイン
- ・ひげが多いほど中に粒が多く詰まっているもの

とうがん からだを冷やすのに役立つ栄養素が含まれています

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・皮にツヤがあり、全体が白い粉で覆われているもの
- ・カットしてある冬瓜は、切り口がみずみずしいもの

