

7月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

早いもので、今年も半年が過ぎました。7月に入ると温かい日も多くなります。

乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。

自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気をつけてあげましょう。

熱中症に注意！！

今年の夏は、コロナ感染症の影響もあり、マスクを着ける機会が多くなっています。その為、熱中症になりやすい状況となっています。

水分補給は、とても大切な事ですが市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎない様に気を付けましょう。

水分補給には、麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものを適量飲む様に心がけると安心です。

暑くなると、つい冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものを取りすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因ともなりますので注意しましょう。「熱中症にはなりたくないから、冷たい物を飲食したいのに、飲食しすぎると胃腸の負担になる・・・じゃあどうすれば・・・？」

そんな時には、夏野菜を食べましょう！

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出してしまった栄養素を補給する事もできます。(なす・胡瓜・トマト・ピーマン・南瓜・オクラ・枝豆等)

一緒に食べよう♪

乳幼児の食生活は大人になってからの食生活に大きく影響します。

小さな頃から、1人で食事をする事に慣れてしまうと、食事のマナーについて学ぶ機会が減り、家族のコミュニケーション不足も懸念されます。

また、好きなものばかりを食べてしまいがちで栄養バランスが崩れる心配があります。

ただ、仕事がある為に、なかなか思っているように一緒に食事すら出来ないのも現実です。一緒に食べたり、バランスを考えたりする事は理想的ですが、頑張りすぎると負担が大きくなります。

毎日が無理でも、休日や時間のある時に家族そろって食事をしたり、常備菜を用意しておいたりすると忙しい時は助かります。楽しく美味しい食体験を重ねてみませんか？

今月のおすすめレシピ ～夏野菜の揚げ煮～

材料(4人分)

・かぼちゃ	1/4 個	揚げ油	適宜
・なす	2 本	醤油	大 1
・ピーマン	2 個	砂糖	大 2

作り方

- ① かぼちゃは 2 cm 角に切る。なすは縦 4 等分に切ってから、半分の長さに切る。ピーマンはヘタと種を除き、縦に 4 等分に切ってから半分の長さに切る。
- ② ①の野菜をそれぞれ 160℃ 位の油で揚げる。
- ③ 鍋に醤油、砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- ④ 素揚げした②の野菜を③に入れ、煮含め器に盛る。