



令和 3 年 7 月号

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子ども達にとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



コロナに負けない！



夏は体力の落ちる季節。
睡眠・食事・適度な運動を！

日頃からの生活リズムが
いっそう大切に
なりますね。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



子どもの「好き！」に 共感しましょう

嫌いなものをなんとか食べさせようと無理じいすると、本当の「嫌い」になってしまうことがあります。

1~2才の頃は「好き」という気持ちを十分に共感することや、子どもが苦手なものを大人がおいしく食べる姿を見せることが、「食べてみよう」という意欲につながります。

3才になったら、「おなかを元気にしてくれる」「バイキンをやっつける」など自分の体にとって必要な理由を知ったり、クッキングを経験したりすることが「食べてみよう」という意欲につながります。



★まぜまぜ、しゃきしゃきレタスごはん

(お子さんと一緒に作れる献立です)

朝ごはんメニューにも簡単OK！
食欲がない時にもおすすめ！
具はお好みで加減しましょう。

<材料>

- ごはん……茶わん2~3杯
- 鮭フレーク ……大さじ3
- レタス……60g
- 塩・こしょう……少々
- 白ごま……少々



<作り方>

- ①レタスはせん切りにする。
- ②ボールに、ごはん、鮭フレーク、レタスを入れ、混ぜ合わせる。
塩・こしょうで味を調える。
- ③お皿やお椀に盛り付け、白ごまを散らす。
(つぶした梅干しをいれてもいいですね。)