



食育だより

令和 3 年 8 月号

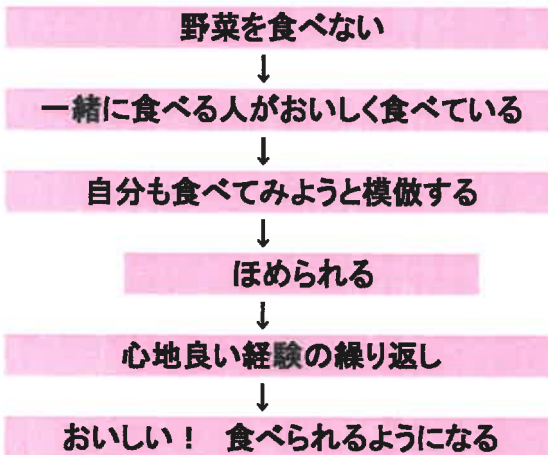
そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい種類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

“野菜っておいしいね！！”を育てたい！

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。
個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



おいしいな！



《野菜の日：8月31日》



野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より、まずは煮たり茹でたりで挑戦。
- だしをきかせて、味つけは薄味で。
- 食べやすい調理で。…やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
- 一番おいしい旬の野菜を食べましょう。
- 味つけを変えてみましょう。…ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
- 星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく。
- 家族と一緒に食べましょう。…楽しい会話は何よりのごちそうですね。



体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

