

気温の変動が激しい日々ですが、だんだんと夏が近づいてきています。楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛けてください。熱中症にも注意が必要です。

7月になると夏野菜がたくさん出回り、食卓を鮮やかに彩れるようになります。幼児さんの栽培活動では、すでにきゅうりとミニトマトが収穫できました。今年は他に、なす、かぼちゃ、オクラを栽培しています。これからぞくぞくと収穫できる予定なので楽しみにしててください。

野菜に元気をもらおう

野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。子どもが楽しく食べるために、無理強いをしないように心がけましょう。食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果です。食卓に野菜料理を出して、野菜を身近に感じることができる食環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。離乳食を食べる時には、恐怖心が少なくいろいろなものを受け入れることができますが、2歳を過ぎると嫌がるようになります。これは「新奇性恐怖」と呼ばれていて、「食わず嫌い」の原因ともいわれています。野菜特有の味や風味を「おいしい!」と感じるためには、小さい時から食べ慣れることが大切です。

ズッキーニ

きゅうりの一種と思いきや、実はかぼちゃの一種です。

*ズッキーニのスープ

ズッキーニ、たまねぎ、ベーコンを食べやすい大きさに切って油で炒める。

鶏ガラかコンソメスープを加えて煮る。塩で味をととのえる。



モロヘイヤ

刻むとオクラのような粘りがあり、クセがなく、かすかな甘味があります。

*モロヘイヤのお浸し

モロヘイヤは葉を茎から取って洗う。たっぶりのお湯に塩を入れて茹で、冷水にとる。

水気を絞って2cmに切る。にんじんを千切りにして茹でる。

モロヘイヤ、にんじん、かつお節、しょうゆで和える。納豆と和えるのもおすすめです。



夏のからだと飲み物



暑い夏、たくさん汗をかき、大量の水分が失われます。そこで水分の補給が必須となりますが、甘い飲み物を飲みすぎないように気を付けましょう。清涼飲料水には予想以上に多くの砂糖が含まれています。体内で糖分を処理するためにはビタミンB₁が大量に消費されます。ビタミンB₁が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。さらに、満腹感が生まれて食事がおろそかになったりします。普段は、水かお茶で水分をとる習慣をつけましょう。

また、離乳食を食べている赤ちゃんの食事とミルクにはたくさんの水分を含んでいます。離乳食とミルク以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えなければならないということはありません。汗をかいたときとお風呂あがりに白湯を飲ませる程度で充分です。

