



# 食育だより

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。汗をかいて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歳の頃は「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。)

