



食育通信



太陽の光が眩しい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が落ちたり、体の水分が失われて熱中症になる危険性があります。

夏を楽しむために、ご家庭でも規則正しい生活リズムを保ち、水分はこまめに補給するよう心掛けましょう。

7/5 セタメニュー



- ・セタそうめん
- ・鶏天
- ・お星さまゼリ

7/16 お誕生日会



ぶどうの
バナナコッタ

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事でもさっぱりとしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテしやすくなってしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、納豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を積極的に摂るようにしましょう。



五感で味わいましょう



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、『食』の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材の美味しさが感じられるような薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩り良く、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切ったりする音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材に触らせて、どんな触感なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…美味しそうな匂いを嗅ぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…甘味・塩味・酸味・辛味・旨味などの違いを知ることによって味覚が敏感に

☆7月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青)おやつなし 幼児(緑)おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
463 kcal	16.9 g	13.1 g	190 mg	2.3 mg	3.6 g	1.7 g
393 kcal	14.9 g	10.1 g	85 mg	1.7 mg	3.5 g	1.8 g
542 kcal	19.9 g	15.1 g	208 mg	2.6 mg	4.3 g	2.1 g

☆8月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
457 kcal	15.8 g	11.4 g	168 mg	1.8 mg	2.9 g	1.4 g
351 kcal	13.3 g	7.1 g	69 mg	1.5 mg	2.8 g	1.5 g
529 kcal	18.6 g	12.8 g	183 mg	2.1 mg	3.5 g	1.7 g