



が つ し ょ く い く

7月食育だより



2020年7月あいせん保育園

梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。急に気温や湿度が高くなり食欲が落ちます。また食べる量が減り、夏バテで体調を崩しやすくなります。保育園では食べやすい献立を取り入れる、必要な水分を適切に与えるなどを心がけています。夏バテしないためにも食生活だけでなく、生活全体を見直すことが大切です。



生活リズム

早寝早起き、決まった時間に食事をするなど、生活リズムを整えましょう。また、遊ぶときは汗をかいて体内の熱を逃がす事も大切です。そうすることで、自律神経が働くようになり、子ども達に自然な食欲が戻ってきます。

水分のとり方

食欲に影響しないような水分のとり方を工夫しましょう。牛乳、100%果汁、イオン飲料などを水代わりに飲むと、食欲に影響するので注意が必要です。麦茶や水を遊ぶ前後や昼寝の後に十分飲むようにしましょう。食事の直前に多量に飲むと、胃が水分で満たされて食事が食べられなくなります。

食事の工夫

少しでも食べやすくなるよう こんな工夫はいかがですか？

温度も大切にしましょう

サラダや和え物は冷蔵庫に入れ、冷たいものを食べられるようにします。器も冷やすとおいしく感じます。

香りを上手に使いましょう

大人のように辛味のある香辛料は使えませんが、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどをメニューに取り入れて、味に変化をつけましょう。カレー粉は少量加えて香りをつけるだけでも食欲が増します。

いろどりや盛り付けを工夫しましょう

トマトの赤、人参やかぼちゃのオレンジ、インゲンの緑、玉ねぎの白など、いろどり良く組み合わせたメニューにしましょう。また、食べなれたメニューでも大皿にのせたり、一人前ずつ盆にのせたり、ランチ皿を使ったりするといつもと雰囲気を変えることができます。

煮物は汁気たっぷりに仕上げましょう

煮物は、のどごしよく、たっぷりの汁と一緒に食べられるよう、汁気を多く残して仕上げましょう。

好きなメニューを入れましょう

子どもの好きなものを一品入れてあげましょう。励みになり食べる意欲につながります。