

食育だより

2019年夏号
山の手保育園

梅雨に入り、雨の降る日も増えて蒸し暑い日々が続きます。
気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、
こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、七夕の日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。5日の行事食では、麺だけではなく、卵やハム、野菜をトッピングして栄養満点の七夕にゅうめんを出します☆
お楽しみに♪

好き嫌いをなく何でも食べる子になるには？

好き嫌いはどうして起こるの？

乳児の場合

- ・味覚の発達（経験不足）
- ・離乳食の大きさ、固さが発達に合っていない

幼児の場合

- ・咀嚼がうまくできない
- ・経験不足による食わず嫌い
- ・嫌な経験による情緒反応

子どもが苦手な野菜は？



ピーマン



トマト



なす

旬の夏野菜は苦手と感じる子どもも多いです。

苦手な食材は調理法を工夫して与えましょう☆

奥歯が生え揃わない幼児は、食感の違いを嫌がり、食べ辛さから好き嫌いが生まれることがあります。その場合は同じ柔らかさで食感を揃えると食べやすくなります。また苦手な食材は味付けの工夫でも食べることがあります。醤油や味噌、たんぱく質のうま味を利用することで美味しくなり、食が進みます。

- ★レタス→加熱してスープやチャーハンに入れる
- ★ほうれん草→バターソテーやごま和えなど調味料を加える
- ★こんにゃくやきのこ→小さく切って弾力を抑える
- ★ブロッコリーやひき肉→シチューなどトロみのあるものに入れる