



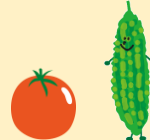
食育だより



暑い夏がやってきました。外は暑くても、室内はクーラーで冷えてたりと、体調管理がまだまだ難しい時期だと思います。生活リズムを整え、夏バテ予防をして、暑い夏を乗り越えましょう。



8月31日はやさいのひです



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

野菜には、からだの調子をととのえる働きがあります。

苦手な野菜でも、ひとくちだけ食べてみることで好き嫌いの克服になります。



ビタミン

目の働きを良くしたり、からだの調子を整えたり、肌や髪・爪の健康を保つ働きもあります。

食物繊維(しょくもつせんい)



腸の掃除をします。腸の働き活発にし、便秘を防ぎます。



カルシウム

てつぶん



骨や歯をつくり、丈夫にします。神経や筋肉の働きをサポートします。

カリウム

余分な塩分をからだの外にだす働きがあり、高血圧予防になります。

てつぶんの吸収を高め、からだの発達や脳の働きを助けます。



好き嫌いも成長のひとつ



3歳を過ぎると大人と同じようにいろいろなものを食べられるようになります。

この頃の好き嫌いは、味よりも感覚や気分によって食べないこともあります。

また、噛む力が発達過程にあるため、噛み切れないなどの理由から苦手になっている場合もあります。

親が美味しそうに食事する姿を見せて「食べることは楽しい」「食べられるものが増えたら楽しい」を伝え、楽しい記憶を美味しさにつなげていくことが大切です。



①嫌いの理由を探ってみる

嫌いな理由は「味」とは限りません。匂いや食感がイヤ、お腹が痛くなった経験があるなど様々です。

②調理や盛り付けに工夫する

薄めに切ったり少し濃いめの味付けにするなどして、あえて形を残して、食べられた達成感を感じさせることが大切です。

③食に興味を持たせましょう

料理体験は食べ物を身近に感じるきっかけとなります。お手伝い中は「甘い香りがするよ」などの子どもの食への興味を引き出す声かけも忘れずに。

④声かけを忘れずに

子どもが苦手な食材を少しでも口にしたら、沢山褒めてあげましょう。まわりが喜ばば、子どもの食べようとする気持ちがさらにアップします。

