

食育だより

毎日、暑い日が続いています。これから夏バテしないようにして
ていきたいものです。偏った食生活をしていると、体の調子
を崩してしまいます。よく噛んで、さまざまな食べ物から栄養を
と摂るようにしていきましょう。今月は、運動会がありますので
朝食はしっかり食べて練習に元気に参加しませんか。



栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」
食べさせるかがポイントです。3～5歳
児の1日の食事は、主食：ごはんなら
3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理
なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳
なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、
果物：みかんなら1～2個が目安とされ
ています。肉類や油脂の多い料理に偏
ったり野菜不足にならないよう、栄養バ
ランスを考えた食事を心がけましょ
う。

ビタミンを摂って 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える
役割があります。たとえば、緑黄色
野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜
や皮膚の健康を維持し、ブロッコリー
や果物の柿に多く含まれるビタミンC
はコラーゲンの生成を助け、白血球の
働きを強化します。また、かぼちゃや赤
ピーマンに多く含まれるビタミンEに
は抗酸化作用があります。ビタミンを
積極的に取り入れて体の免疫力をア
ップさせましょう。



だ液の働き

だ液には、たべものを消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。

しよくじのやくそく



旬の食材

新米 さつまいも しめじ まつたけ
くり ぶどう さけ さば ひらめ
など

新米・さつまいも・くりなどは、もりもり力がでる食べ物です。おもにエネルギーになって体を動かすもとになります。



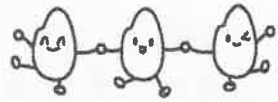
「きい」ちゃん
のなごま

米のことわざ



『米の字の「祝」』米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になります。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝」や「米の字の祝」といいます。

「青田から飯になるまで水加減」米は、田んぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまりどんなことでも加減が大切という教えなのです。



サツマイモ

さつまいもが甘い理由。それはエネルギーの元になる「でんぷん」がアミラーゼという酵素のおかげで「糖」に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

【ベニアカ】皮の色、形が整っていて味もおいしい。

<きんとん>などによく使われる。

【ベニハヤト】カロチンやビタミンCが多く含まれています。

【コウケイ】蓄てやすく、全国で作られている。

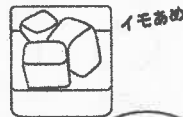
【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られている。

【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどに使用されている。

きんとん



焼きイモ



イモあめ

サツマイモごはん



イモケンピ



大芋イモ



スイートポテト

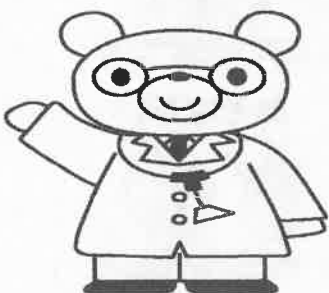
えいよう お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

食べる部分はどこ？

じゃが芋・・・地下の茎の部分
さつまいも・・・根の部分
たまねぎ・・・歯っぱの部分
ブロッコリー・・・花のつぼみ
他の野菜についても、調べてみませんか

えんげがくしゅう りにゅうしよく じゅうよう 嚥下学習に離乳食は重要！



食物の飲み込む(嚥下の獲得)機能は、離乳食の時に身につきます。嚥下は離乳のしよましくくかえれんしゅうかくとく初期食で繰り返し練習することで獲得できます。この時期には、呼吸と嚥下とのきょうどううんどうがくしゅうとく協調運動の学習が特に重要です。ペースト状の食物がきちんと「ゴクン」できるように、焦らずに練習しましょう。

離乳食のトレーニングの月齢目安

●5～6 か月：ゴクン期 / ●7～8 か月：もぐもぐ期

●9～11 か月：かき期 / ●12～18 か月 離乳食完了期