

管理栄養士のつづやき NO.4



夏バテすることなく元気に夏を乗り切るための食生活を身につけましょう

蒸し暑くなり始め、冷たいものを食べたくになります。

子どもも好んで食べるのでつい与えてしまいがちですね。では、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。

①冷たい食べ物で、どんなものなら良いの？

例えば、そうめんなど大人は氷でしっかり冷やして食べますが0～2歳の子どもには冷やしすぎです。氷で冷やすのではなく水道水で冷やすくらいにしておきましょう。

②どんな風に与えたらいいの？

ついつい暑さで冷たいお茶なども欲しがると思います。

少しづつ口に含ませて飲ませるようにしましょう。一度に大量に飲むよりこまめに飲むほうが胃腸への負担が少ないですし、水分も吸収されやすいです。また、食事の前に冷たい飲み物をたくさん与えてしまうと、それだけでお腹いっぱいになったり胃液が薄まって消化能力が落ちてしまうので、飲み物は食事の終わりにあげるように心がけると良いでしょう。

③冷たいものを食べ過ぎないように注意するには？

冷たい飲み物やスープ、そうめん、うどんなどに偏りがちで、炭水化物ばかりになりがちです。

野菜、たんぱく質も摂れるように工夫しましょう。

- コツは
- ・おかずをやわらかめにして水分を多くしとろみをつける(汁ごと食べるようにすると水分も摂れますよ)
 - ・塩、しょうゆ、みそなどで味をつけるといいです。

④冷たいものを食べすぎるとどうなるか？

冷たいものばかり食べていると胃腸などの内臓の温度が下がり、代謝が悪くなります。

下痢をしたり、体調不良にもなります。

冷たいものは全体の三分の一までにしておき、三分の二は温かいものや常温のものにしましょう。

暑いときでも常温や温かい飲み物でもものどの渴きや汗は収まります。胃腸の状態が良ければ自律神経も整い、脳も活性化します。

家庭では、大人も同じく冷たいものの飲みすぎ注意です。知らず知らずの間に糖分の摂りすぎになっていることも。

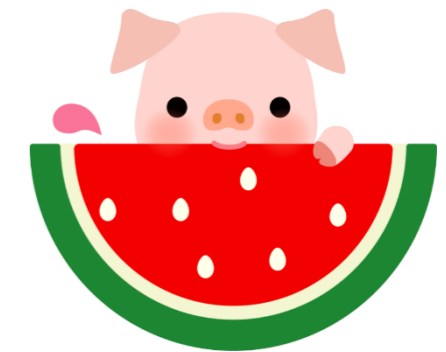
糖分は常温よりも冷たくなると甘味を感じにくくなるためついつい摂りすぎてしまいます。

糖分の摂りすぎによる満腹感で食事が摂れなくならないよう、一日に飲む飲料の量は決めておきましょう。

それ以外は水かお茶にしましょう。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器
具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職
員は食中毒防止を念頭に業務を行って
います。調理完了後30分以内に喫食して
います。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。園長までお申し
出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

胃腸の冷えと軟便

胃腸が悪いわけではないが、軟便や下痢の場合、食べ過ぎや消化不良が原因だったり、この時期、冷たいものとり過ぎ、乳製品、甘いもの、油っこいものが過多になっていることもあります。幼児期は、消化器官が未熟なため、ウイルス等だけではなく、食べ物の影響も受けやすいです。

まだ残暑が厳しいですが、体の表面が温かくても、内臓は意外と冷えていることがあります。舌の中央や奥が白っぽい色をしていると腹部や下腹部の冷えをあらわします。

冷えている時は、腹部を腹巻などで温めたり、体を温める働きのある根菜類や温かい食べ物、料理にネギやショウガを少し入れたりするのもおすすめです。

逆にバナナをはじめとする南国系のフルーツ類、冷たい食べ物や飲み物は、体を冷やすため避けた方がよいでしょう。便秘でも軟便でも日頃から腸内環境を整えることが大切です。

日本人になじみのある伝統的な発酵食品、山芋やオクラなどのねばねば食材、オリゴ糖を含む玉ねぎなども腸内環境に働いてくれるのでおすすめです。

ねばねば食材



南国系フルーツ



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ

手づかみからスプーン、フォークなどへ

前回「大切な機能を育てている手づかみ食べ」についてお伝えしました。

手のひらや指先で食べ物の硬さや弾力、大きさを確かめ、口の周りやテーブルの上を汚しながらうまく口へ入れられるよう練習する1歳ごろの手づかみ食べを経て、手と口の距離感が上手につかめるようになると、いよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。



どんな道具からはじめる？

すくいやすさ、安全性からスプーンを選ぶご家庭が多いと思います。食事を摂るうえで道具を操作するという点においては**フォークからスタートしたほうがうまくいきます。**

なぜならフォークは「失敗がしにくい」からです。始めに失敗ばかりしてしまうと子どもは次のチャレンジがなかなかできなくなってしまいます。手で直接つかんで食べることに達成感を得ていた子どもたちは、スプーンで失敗を重ねるとまた手づかみに戻ってしまうことがよくあります。そこで効果的なのがフォークです。

フォークを使うメリット

- ① 食べ物をさすことができる。
- ② どんな方向角度からでも口に入れられる。
- ③ お皿からすくう動作をスキップできる。
- ④ 成功体験を積み重ねることができる。

スプーンだと水平に運ばないとうまく口に入れられないですが、フォークだと口付近にもっていけば噛み取ったり口へ入れやすいです。子どもたちが、成功体験を積める要素がいっぱいなので食べることへの自信にもつながります。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っ



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

大切な機能を育てている1歳ごろの手づかみ食べ

人間は未熟な状態で生まれてきます。

唯一道具を使える動物は人間だけですが、生まれて来てすぐには道具は使いません。

道具を使う人間のなかでも日本人は『箸』を利用することが多いですが、はじめからうまく使える人間はいません。

人間は道具を使えるようになるために、姿勢・目の動き・器用さ・距離感・感覚分別などの機能が必要となります。それらは成長していく中で段階的に獲得していくものです。

道具を使えるようになるために必要な経験として『離乳食の手づかみ食べ』があります。

手づかみ食べは、まわりも全部汚れるのでなかなかやらせたくないと思います。

でも実は、ぐちゃぐちゃにしているように見えますが、手のひらや指先で食べ物の硬さ弾力、大きさを確かめています。

口の周りが汚れるのは、手と口の距離を測ってうまく口に入れられるように練習しているからなのです。

はじめは自分の手の長さや口との距離、食べ物のおおきさの感覚もわからないので手づかみでもうまくいかないです。いきなりスプーンなどの道具をつかうのも難しいのです。手づかみ食べで指先や、距離感をしっかりつかめることで、その後の道具の操作につながっていきます。

手と口の距離感が上手につかめるようになるといよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。

今回は、

「手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ」についてお話します。



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

