

給食コラム



梅雨に入り、暑さと湿気が高くなってくるこの時期。身体と環境との調節がうまくいかないと疲れが出て体調をくずしてしまいます。こんな時は日々の食事で胃腸を整え、むくみや疲れをとるよう心がけましょう。

朝・昼・晩の食事をしっかり摂りましょう！

朝食を抜くとエネルギー不足となり、体が活動を抑制しようとして疲労感をもたらします。また夕食を遅い時間にとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動が続くため、からだは休まらないようになります。小さいうちは3度の食事だけでは1日で必要な栄養量がとれません。おやつで1日のエネルギー所要量の20%程度（例おにぎり小1個）を補うようにしましょう。



いろいろな食品をたべましょう！

おにぎりやパン、麺類などの炭水化物にかたよると、炭水化物の吸収を助けるビタミンB群が不足し、疲れやすさを感じる体になりがちです。肉・魚などの主菜と海藻・野菜の副菜をバランスよくあわせて、ビタミンを豊富にとりこみましょう。



家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」もとりこむことができます。みんなで一緒に食べると、「きょうはこんなことがあったよ」など話し合い、コミュニケーションをとることができます。また食事でのマナーも身につきます。苦手な食べ物でも、一緒に食事している他の人がおいしそうに食べていると、「食べてみよう」という気持ちにつながっていきます。

～旬の食材～

にら



にらの臭いのもとであるアリシンには、ビタミンB1の吸収促進、持続時間を長くするはたらきがあります。またアリシンには抗酸化作用があり、免疫力低下予防にも繋がります。

あじ



脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含み、血液をサラサラにします。特に夏頃になると、脂がのってきます。

とうもろこし



とうもろこしは穀類で、主成分は炭水化物です。エネルギー源としても栄養が高く、疲労回復にも効果があります。一方で、ミネラルやビタミンも多く含んでいます。



離乳食の進め方



赤ちゃんが生後5、6ヶ月頃になってくると、離乳食の準備に取りかかるお母さんも多いと思います。

しかし離乳食は普段大人が食べる食事と異なるため、どうすればいいかのイメージがつかず戸惑っている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は離乳食の進め方やコツをご紹介します。

①初期(5~6ヶ月頃)…栄養より“食べる事に慣れる”が大切です。1日1回~2回食(開始1か月後を目安に

離乳食:母乳(ミルク)
1:9~2:8

2回食)。おかゆ(水と米の割合が10:1の10倍粥)をあげるところからスタートし、慣れてきたら野菜のペーストを種類ずつ増やしていきましょう。固さはトロトロのヨーグルト状が目安です。この時期の後半になると豆腐ペースト、順調に食べていたら白身魚(裏ごし)にチャレンジしましょう。体調や食べ具合をみながら徐々に量を増やしましょう。

②中期(7~8ヶ月頃)…食材の味、舌触り、においを経験し舌と上あごで潰してから飲み込む練習期間です。

離乳食:母乳(ミルク)
3:7~4:6

1日2回食。野菜・魚・肉(脂身の少ないささみ)は2~3mmのみじん切りにしましょう。固さは舌でつぶせる豆腐状が目安です。素材の味を生かし、いろいろな食材をバランスよく食べさせてあげましょう。

食欲にムラが出ることもあります。“赤ちゃんが欲しがる量が今の適量”です。

③後期(9~11ヶ月頃)…口を閉じて噛む練習期間です。この時期になると大人の献立から取り分けることも可能になります。取り分ける際には塩分や食材の固さに注意しましょう。歯茎でつぶせる固さ、熟したバナナが目安です。食べる意欲も出て、手づかみ食べるの楽しさも味わいます。1日3回食となり食事のリズムが完成する時期でもあります。

離乳食:母乳(ミルク)
5:5~6:4

④完了期(1歳~1歳半)…エネルギーの大部分を食べ物からとれるようになります。大人の食事に近づいてきた

離乳食:母乳(ミルク)
7:3~8:2

といっても味付けはまだ薄味にしましょう。濃い味付けや揚げ物、香辛料は腎臓に負担になります。スプーンを持って食べられるようになり口の中で左右に動かしながら歯茎で噛んだり、すりつぶして食べられるようになります。固さは少し力を入れて潰せる、バナナが目安です。千切やみじん切り、乱切りなど野菜の切り方に変化をつけて様々な食体験をさせてあげましょう。

※個人差があります。焦らずゆっくり進めてみてください。

子育てメッセージ

~全国私立保育園連盟~



親だって しんどいときは
「しんどい」っていいんだよ

親だって一人の人間。調子の悪いときだって、しんどくて、くたくたのときだってありますよね。子どもに対して、完璧でなくていいんです。素直に「しんどい」って、いいんだよ。子どもは、がんばっているお父さん、お母さんのことをちゃんと見て、理解してくれます。