



# 食育だより



令和2年 8月 日清医療食品株式会社

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？この時季は、冷たい物の摂りすぎや生活リズムが乱れやすくなります。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

食べること、調理を手伝うことで、好奇心旺盛な子どもたちの五感を楽しく刺激させましょ

## 五感を育む体験を



- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。



- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

