



食育だより



令和3年 8月 日清医療食品株式会社

日差しが強まり、セミの声もにぎやかになってきましたね。
こまめな水分補給をして、体調管理に気をつけましょう。
8月31日は「野菜(8・3・1)の日」です。いつもの食事に野菜
を1つ増やしてみるのはいかがでしょうか。



五感で味わいましょう

「視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚」の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。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



卵+じゃがいも

じゃがいもの「ビタミン C」はでんぷん質に守られているため、加熱にも強いことが特徴です。卵に含まれていない「ビタミン C」を、じゃがいもで補給することで、さらに栄養を強化することができます！

オムレツなどにいれて合わせて食べるのがおすすめです。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

