食育だより

令和5年　7月　日清医療食品

梅雨が明けると夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むきゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなどがあります。
暑さ対策をしっかり行い、夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きっ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- ●カリウム…豆類、いも類など
- ●カルシウム…乳製品、魚など
- ●リン…穀類、肉、魚など
- ●鉄…大豆製品、こまつななど

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。