

食育のすすめ

夏の暑さで食欲を無くしているという方や、冷たいものばかり食べてしまうという方がいらっしゃるのではないかと思います。暴飲暴食になりがちな夏だからこそ「食」について見直してみませんか？

食品は、大きく下の3つの食品群に分けられます。1回の食事でバランスよく取り入れていきたいですね。

主にエネルギーになるもの

炭水化物や脂肪が含まれ、体を動かすエネルギー源となる食品。ごはん、パン、サツマイモなどの「主食」になるものです。

主に体の組織を作るもの

肉、魚、卵、乳製品、豆、海藻など、筋肉や皮膚などを作るたんぱく質、骨を作るカルシウムなどが含まれる食品です。

主に体の調子を整えるもの

体調を整える栄養素(ビタミンや食物繊維など)が豊富に含まれる食品。緑黄色野菜やシイタケ、ミカンなどに含まれています。

～8月が旬の食材～

きゅうり、トマト、なす、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか、なし、たちうお、いわし、きす、あなご

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

ぜひ、旬の食材を味わい、食事の楽しさを改めて感じてみてください。

子どもにも、皿洗いや味見など、簡単なお手伝いをお願いしてみてもいいかもしれませんね。

夏野菜を使った簡単！ナスとピーマンのみそ炒め

材料(4人分)

- ・ナス(1本)
・ピーマン(2個)
・しょうゆ(少々)
・ごま油(サラダ油)

- 合わせ調味料
・みそ(大さじ1)
・料理酒(大さじ1)
・砂糖(大さじ2)
・しょうが(少々)
・水(大さじ1)

所要時間 約15分

作り方

- ①ナスとピーマンは食べやすい長さに細切りする。
②ごま油(サラダ油)で炒めて、火がとおったら、合わせ調味料を入れて、全体を混ぜる。
③仕上げに少ししょうゆを入れる。

好みで一味や青シソを入れるとおいしいですよ♪

お盆ってどんな日？

お盆は、ご先祖様の霊がおうちに帰ってくる日です。ナスやキュウリで作った馬や牛を供えるのは、それを乗り物にしてもらうため。馬に乗って早く来てもらい、牛に乗ってゆっくり帰ってもらうという意味があるそうです。ご先祖様に喜んでもらえるように、ご家族で心を込めてお迎えしてください。

子どもとスキンシップ♪ おひざにのって

- 子どもと向き合って立ち、両手をつなぎます。
○子どもと手をつないだまま、ひざの上に子どもの足を乗せて立たせます。
○子どもの手をしっかりと握り、落ちないように、バランスをとり合います。

おすすめ絵本

なつのおとずれ

作・絵: かがくいひろし 出版社: PHP研究所



気象予報士のかたつむりが「梅雨明けはもうすぐでしょう」と伝えました。すると太陽が「もうすぐ梅雨明けですか。そろそろみんなに知らせますか」と立ち上がりました。

さあ、夏はもう目の前です！梅雨明けから夏までをユーモアいっぱい描いた一冊。

ねずみさんのながいパン

作: 多田 ヒロシ 出版社: こぐま社



ねずみさんが長いパンをもってとっこ走っていきます。いったいどこにゆくのかな？ついてゆくと、いろんな動物たちの家族がご飯をたべています。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 1 飲み方は？
A 1回にたくさん飲む
B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
2 飲むなら？
A 炭酸飲料やジュース
B 水や麦茶
3 いつ飲む？
A のどが渴いたら飲む
B のどが渴く前から飲んでおく



©2019 PHP研究所 発行 2020年8月1日 阿久根市子育て支援センター

今年の梅雨は雨の日が多く、「早く青空が見たい・・・」と思いながら7月を過ごした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？子どもたちにとっても、外で自由に遊べず、もどかしい思いだったのではないかと思います。コロナウイルスのことなど、色々なことが重なって、ストレスを感じてしまう子どももいると思いますので、ぜひ、子どもの様子にはいつも以上に気を配ってあげてくださいね。