

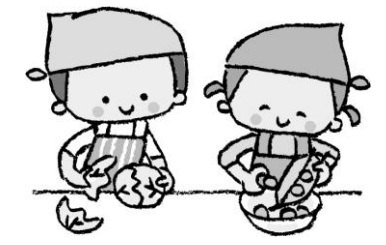
梅雨と梅の関係

「梅雨」は中国から伝わった言葉とされます。梅の熟す時期に降る雨の意味ということのようですが、ほかに、「カビが生えやすい時期なので“霉雨（ばいう）”と呼ばれたものが、“梅雨”になった」「葉先などにつく水滴の“露”から連想された」など、由来には諸説あります。

店先に梅が並ぶ時期。青梅をつけて、梅ジュースやシロップ作りを楽しんでみては？

6月 給食だより

はすねだこども園



熱中症に気をつけて！

「まだ夏じゃないから……」と油断しないで。ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多いのです。子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とします。のどが乾いたことに気づかない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。

約65% 70%が水分
乳幼児

約55%が水分
成人女性

約60%が水分
成人男性

0歳児から「いただきます」を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせて始めるもの」と理解していきます。

無理にやらせず、日常の大人の姿を見る中で、日本の食事マナーとして気づけることが大切。

いただきます!

苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。

乳幼児期の摂取が成長期を助ける！ カルシウム

●0~5歳児の成長を支える
カルシウムは全身の骨や歯を構成する主要な成分。さらには筋肉を収縮させたり、精神を安定させたりする働きがあります。成長著しい乳幼児期には、欠かせない栄養素です。

●成長期の骨密度を左右する
実は、乳幼児期にしっかりカルシウムをとっていると、思春期の時点で、骨密度が高いという研究結果もあります。いましっかりカルシウムをとることで、骨形成が早く進む時期の成長を助けます。

カルシウムがとれる食材いろいろ

乳製品以外でも、カルシウムはとれます。乳アレルギーや、乳製品が苦手なら、ほかの食材で日常的にとりましょう。

乳製品 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、もともと吸収率が高い。ほかの食材に混ぜるなど工夫を。	大豆製品 豆乳や豆腐、がんもどき、油揚げなどにも。味噌汁や煮物にして、少量でも日々とれるようにしたい。	魚介類 シラスなどの小魚や桜エビ、タコやイカなどの魚介類も。シラスとチーズを載せたトーストなどに。	緑黄色野菜 小松菜やブロッコリー、しそなどの緑黄色野菜も。スープにしたり、小さく刻んだりして食べやすく。
--	---	---	--

離乳食が始まったら「鉄分」を意識してプラス

生後5か月ほどは、お母さんからもらった鉄分で必要量が満たされていますが、6か月頃にはほぼ使い切ってしまうと言われます。この時期からすでに鉄分不足になりやすいので、離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。

離乳期なら マグロのバター焼き 幼児期なら ホウレンソウの磯辺和え

マグロの刺身に片栗粉をつけ、バターで焼く(離乳完了期)。離乳中期なら、ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものを、メニューに混ぜる。

ホウレンソウの磯辺和えのほか、アサリやシジミの味噌汁や、レバーの竜田揚げなどで食べやすく。ごまのりを常備しておき、料理にふりかけても。

鉄を多く含む食材

- 【魚介類】アサリ・シジミ
- 【肉】レバー(豚、牛、鶏)
- 【魚】マグロ・カツオ・ブリ・サバ・サンマ・イワシ
- 【野菜】小松菜・ホウレンソウ・ダイコン(葉)・ブロッコリー
- 【その他】ひじき・のり・厚揚げ・高野豆腐・納豆・ごま

女の子は思春期に鉄分が不足しがちに。いまからさまざまな食材からとれるようにしましょう。