

給食だより

2022年7月号

梅雨が明けると夏本番ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、水分を多く摂りがちになります。帽子、水分補給など暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を楽しみましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりするのでぜひ試してくださいね。

7月7日は七夕。織姫と彦星が年に一度天の川を挟んで会うロマンティックな日ですね。

そうめんを天の川にみたてた七夕そうめん、果物や野菜を星型にカットしたり、お料理でも七夕を楽しんでください。



おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようなすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



スプーン・フォークの選び方



●離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



●赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう！

夏には大人は冷たい飲み物を飲んだり、ついアイスを食べてしまいますね。熱中症予防にも大切なことですが、冷たい物の摂り過ぎには注意が必要です。

特に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、水分の多い果物やスイカを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

【糖分の量はどのくらい？】（500mlペットボトルあたり）

- ◆コーラ・・・52g
- ◆オレンジジュース・・・43.5g
- ◆カルピス・・・66g
- ◆ミルクティー・・・32g
- ◆レモンウォーター・・・29g

