

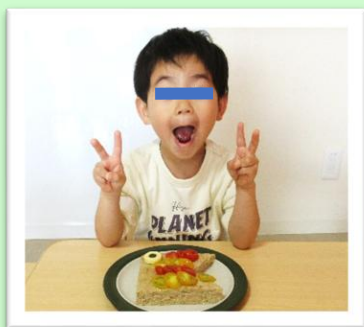


6月に入り、梅雨の季節がやってきました。子どもたちは雨の音や匂いを五感で感じながら元気いっぱいに過ごしています。だんだんと気温も高くなり、ジメジメした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も気になるところです。プール熱や手足口病などの感染症が流行する時期でもあるので、水分補給を促しつつ、栄養バランスを考えた食事の提供をしたいと思います。

栄養士 安倍

お部屋の様子～こどもの日行事食～

5月5日にこどもの日のお楽しみ会がありました。職員の出し物や、おやつプレゼントに笑顔があふれ、昼食では鯉のぼりハンバーグを提供しました。楽しい思い出が子どもたちの心に残る素敵な行事となりました。



人気の献立レシピ『ツナの炒りそばろ』

今月のご飯のお供におすすめのレシピを紹介します。子どもたちにも大人気で、少ない材料で手軽に作れるので、ぜひご家庭でもお試しください😊

【材料】(2缶分)

- ツナ油漬け・・・2缶
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 白ごま・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

下準備 ツナ缶は油を切っておきます

- ①フライパンにツナ缶、しょうゆ、砂糖、酒を入れ、汁気がなくなるまで中火で炒ります。
- ②汁気がなくなったら、白ごまを加えて出来上がりです。

ツナの油切りはさっとでOK!



食コラム～子どもの食の細さについて～

「せっかく作ったのに、数口で“ごちそうさま”」、「食べる量が少なくて栄養が足りているか心配」毎日の食卓で、子どもの食の細さに頭を悩ませる保護者の方はとても多くいます。しかし、元気に遊んでいて体重がその子なりに増えているなら、今すぐ焦る必要はありません。

実は、幼児の胃袋は大人の「握りこぶし1個分」程度の大きさです。大人の「1人前」は、子どもには多すぎるのです。日による食欲のムラも当たり前です。まずは盛り付けを「1～2口分」に減らし、「全部食べられた!」という達成感を与えてあげましょう。また、食事の前1～2時間はおやつを控え、日中は体を動かすなど空腹のリズムを作ることも大切です。3食で足りない分は、おにぎりや果物を「第4の食事」として補えば、1日トータルで栄養は足りています。「食べなさい」のプレッシャーをなくし、笑顔で食卓を囲むこと。それこそが、子供にとっては一番の栄養になります。まずは1口から、気楽に構えていきましょう。

～終わりに～

今回のお話は、以前に栄養相談で寄せられたエピソードをもとにご紹介しました。当院では各専門職による育児相談を行っています。育児に関して気になること、知りたいことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。詳しくは当院ホームページの「地域支援事業」欄をご覧ください。