



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



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、はじめて口にすると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。だか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。

☆豚肉のすきやき煮☆

- 材料
- 豚肉・・・200g
 - 焼き豆腐・・・200g
 - タマネギ・・・1個 しょうゆ・・・大さじ2
 - 油・・・小さじ2 酒・・・小さじ2
 - ショウガ・・・1かけ
 - 三温糖・・・大さじ1と1/3
 - みりん・・・小さじ2

- 作り方
- ①焼き豆腐は一口大、タマネギは薄切りにする。
 - ②しらたきは3cmくらいに切り、下ゆでする。
 - ③ショウガはすりおろして絞り汁にする。
 - ④鍋に油を入れ、肉を炒め、色が変わったら調味料と③、ひたひたの水を加え、ひと煮立ちさせ、アクをとる。
 - ⑤焼き豆腐、タマネギ、しらたきを加え、味を含ませる。



*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



●調理上の配慮●

:旬の野菜や果物の美味しさに関心を持たせる。

:食品管理を徹底する。

●家庭への連絡●

:ご家庭でも旬の野菜、果物を取り入れ、親子で関心を持って頂く。

:台所の衛生面に気をつける。

※6月は歯と口の健康月間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯をまもりましょう。

給食 田中 千登世

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

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。

5～6か月頃の離乳食(初期)

- 食材
おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。新鮮なもの、旬のものを選びましょう。
- 味
味つけはせずに、素材の味だけにします。
- 形状
ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。
- 量
1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。
- 与え方
大人が抱きながら与えます。

