

子どもでも、夏の疲れが出てくるこの時期。まずはゆっくり休むこと。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れているのです。
肝臓は取り入れた栄養素を組み立て直し、体中に送ったり、身体に良くないものをこわしたり、栄養物をアトックしたりと、たくさん役割があるので、肝臓の調子が悪くなるとほかのいるな所も悪くなってしまいます。
早めに就寝してまず疲れを取り、ごはんもたくさん食べ、元気に遊びましょう。

夏の疲れ回復のために

- ①早寝、早起きで生活リズムをつくる。
- ②1日の始まりの朝食を大切に。
(パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずも一緒に。)
- ③良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを充分にとる。

疲労回復には良質なたんぱく質をとしましょう

たんぱく質は、たまご、肉、魚などにあります。
これからの旬の美味しい魚は サバ、アジ、サンマなどです。



ビタミンB、ビタミンCをとしましょう

この時期の野菜のかぼちゃや大根葉（日の光を浴びたもの）、さといも、さつまいもなど、繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし、便通をよくします。
血液をきれいにしたり、夏やせを回復したりします。



よくかんで食べよう!

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

パリパリ、ホリホリ、サクサク、カリカリなど、咀嚼してしているときの発音か鼓膜を振動し、中耳、内耳を経て、聴神経から中枢へと伝達され、味わいに影響を及ぼします。

咀嚼してということと、固いものをかむことを連想しますが、そうではありません。毎日の食生活を通してかむことを習慣化することが大切なのです。

幼児期での咀嚼してとレーニンクは、味覚形成上欠かせません。野菜嫌いの子どもの多いといわれている昨今ですが、軟らかいものを食べ慣れた子どもは、よくかんでからでない飲み込みやすい野菜などが苦手なようです。そのため、かまなくなり、歯や舌、その周辺の筋肉などの発達に阻害されて、色々な弊害が出てきています。

このように、味覚と咀嚼しては表裏一体の関係にあり、咀嚼して音こそ、味わい学習上かせません。テレビを見ながらの「ながら食い」では、食べ物をお口に入れるだけで、咀嚼して音も味もわからず、食べる意欲もわきません。

子どもに、かむことを習慣化させるためには、食事の内容とともに、かむことに集中できる食環境づくりが大切です。日々の家庭での食事の中で、また、たくさんのお友達と食べる園での食事の中で、よくかんで食べることにともに、食べたときの音を感じ取り、感性を育てる心かけを、私たちはもっと大事に考えなければなりません。

よくかむことの効用 「ひみこのはかいーぜ」

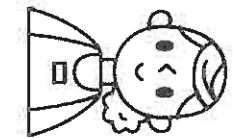
- ①...脳の発達
- ②...言葉の発音 が明確
- ③...味覚の発達
- ④...肥満防止
- ⑤...虫歯予防
- ⑥...カン予防
- ⑦...胃腸も快調
- ⑧...全力投球

ひみこのはかいーぜ!

出典：学校食事研究会発行・月刊「学校の食糧」6号

給食レシピの紹介

今回のメニュー
なすとひき肉の炒め煮



材料	2本 (400g)
なす	約1/2 (100g)
人参	約1/2 (50g)
豚挽き肉	100g
にんにく	1かけ
しょうゆ	30g
さとう	8g
かりん	15g
ごま油	適量
片栗粉	10g

- #### 作り方
- ①なすはとこるところ皮をむき、3cmくらいの長さの入りイチョウ状になるように切り、水に漬けて水分を取る。
 - ②玉ねぎ、人参は粗みじん切り。
 - ③みじん切りにしたにんにくをごま油でよく炒め、豚挽き肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、なすを入れ、よく炒める。
 - ④しょうゆ、さとう、かりんを入れ、落としフタをして煮る。
 - ⑤野菜に火が通れば、水で溶いた片栗粉で全体にとろみをつけて、できあがり。