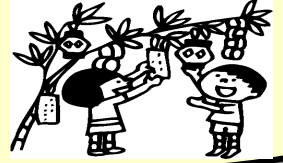




パクパクだより



梅雨が明けると、さあ！いよいよ夏がやってきます。熱中症に気をつけながら過ごしてくださいね。食生活の面で暑い時期に注意したいのが脱水症状や食欲不振です。子どもは大人よりもこまめな水分補給が必要です。水分補給は水や麦茶がおすすめです。糖分の多いジュースをたくさん飲むと、それだけでお腹が満たされてしまうため、3度の食事が食べられないなど食欲不振につながるため注意が必要です。それから。今月の7/7は「七夕」ですね。願いごとは決まりましたか？



あなたの食べ方はどっち？「三角食べ」と「ほっかり食べ」



「三角食べ」は和食特有の食べ方で、主食（ごはん）、主菜（おかず）、副菜（汁ものなど）を、それぞれ少しずつ交互に食べる食べ方です。

「ほっかり食べ」は、おかずを全部食べてからごはんを食べるといのように、一つのものばかりを食べる食べ方です。

右図にあるように、それぞれにメリットとデメリットがあります。乳幼児期は「ほっかり食べ」になりやすく、特に1・2歳は食べ慣れたものを好んで食べるため「ほっかり食べ」になりやすいと言われています。

「ほっかり食べ」にもメリットはありますが、乳幼児期に大切にしたいのは「三角食べ」です。「三角食べ」は味覚の成長の促しや、栄養バランスのとれた食生活を送ることにつながります。



三角食べのメリット

- *口の中でいろいろな味が混ざることによって、味の深みや幅が広がり、味覚の発達を促します。
- *バランスよく食事をとる習慣づくりにつながります。

三角食べのデメリット

- *汁もので、ごはんやおかずを流しこむことで、きちんと咀嚼をしない場合があります。「よく噛んでたべよう」と咀嚼を促すための声かけが必要です。

ほっかり食べのメリット

- *副菜の野菜料理から食べ、次に主菜、その後で主食という順で食べると、食べることで上昇する血糖値を負担なくゆるやかに上げるため健康的です。

ほっかり食べのデメリット

- *好きな物ばかりを先に食べるとお腹いっぱいになり、他の物が食べられなくなるため栄養バランスの乱れにつながります。
- *米飯を食べるのが最後になるとふりかけ等がほしくなり、必要以上に塩分をとることにつながります。



給食献立紹介 じゃこサラダ

《4人分の正味量と切り方》

しらす干し	20g
油	1.2g (炒め用)
キャベツ	120g
さやいんげん	12g
にんじん	40g
コーン(缶)	40g
④ 砂糖	4g
酢	6g
しょうゆ	4g
サラダ油	8g

1. しらす干しは油でカリッとなるまで弱火で炒める。
2. キャベツ、さやいんげん、にんじんは食べやすい大きさに切り茹でる。茹で上がったたら、水気を切り冷ます。
3. ④を混ぜ合わせてドレッシングを作り、ドレッシングで2の野菜を和える。
4. 最後にしらすと3を合わせる。

暑い夏は食欲が落ちることが多くなり、しっかりめの味付やサッパリとした料理も取り入れながら、夏を乗り切りましょう。
 今日な暑い夏でも簡単に作ることができるサラダを御紹介します。
 しらす干しは「カリッカリッ」になるまで炒めることで美味しくなり、野菜嫌いをカバーできます。

