



令和 3 年 8 月号

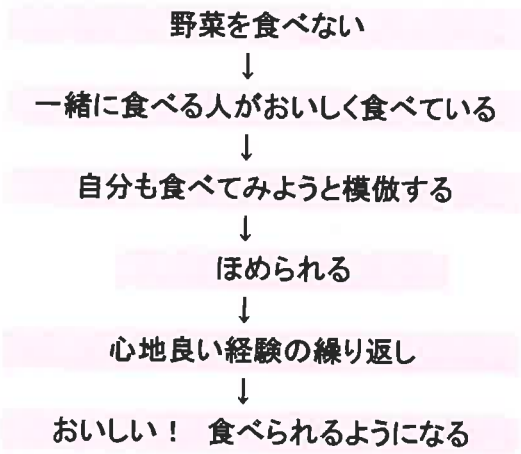
そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい種類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

**“野菜っておいしいね！！”を育てたい！**

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



おいしいな！



**野菜が大好きになる工夫**

- 生野菜より、まずは煮たり茹でたりで挑戦。
- だしをかかせて、味つけは薄味で。
- 食べやすい調理で、・・・やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
- 一番おいしい旬の野菜を食べましょう。
- 味つけを変えてみましょう。・・・ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
- 星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく。
- 家族と一緒に食べましょう。・・・楽しい会話は何よりのごちそうですね。



**体を冷やしてくれる  
食べ物**

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

**冷たい物の食べ過ぎ・  
飲みすぎに注意**



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

