



真夏の日差しがキラキラと照り付ける日が続いています。

熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとり、これからの本格的な暑さに備えましょう。



8月31日は **野菜の日**

8月31日は「野菜の日」です。野菜は【1日350グラム】を目標に摂取することが勧められています。1回の食事で全てをとろうと考えず、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

## ★ どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いには色々な理由がありますが、その野菜自体は嫌いでも食べにくいから嫌がるということが多くあります。食べにくいから食べないことを『嫌い』だと決めつけず、食べやすいように工夫してみましょう。苦手な野菜も、子供の成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと少しずつ食べられるようになります。

## ★ 野菜を食べやすくするためのひと工夫

### ◎ 野菜独特のにおいや苦みを除く

水にさらしてアクを抜く、塩もみして水洗いをする、下茹でするなど火を通すことで独特の味が和らぎます。

### ◎ 子どもの好きなものをプラス

炒め物やおひたしなどにツナ缶、コーン、ハムなどを入れます。

### ◎ 子どもの好きな味付けにする

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味などにします。また、油で揚げることでコクが付き、旨味が増します。

### ◎ 皮をむく

トマトやアスパラなどは、皮をむくことで舌触りが良くなります。



## 砂糖のとりすぎに注意！！！！

冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなどの糖分を多く含んだものを口にする機会が増える季節です。ジュースで水分補給をすると、水分だけでなく糖分もたくさん摂取してしまいます。

飲み物に含まれる砂糖の量を、スティックシュガー(1本3g)の本数で表すと…

お茶 … 0 本

スポーツドリンク(500ml) … 8~10 本

オレンジジュース(200ml) … 5~6 本



## 砂糖をとりすぎると…？

- ◎ 糖分が口に残り、虫歯になりやすい。
- ◎ ジュースで満腹になり、食事からの栄養が取りづらくなる
- ◎ 栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因となる
- ◎ 甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病につながりやすくなる

ジュースはお菓子の仲間として、水分補給には水やお茶類、イオン飲料等を利用するよう心がけましょう。また、洋菓子よりも和菓子を選んだり、お菓子やジュースは『食べ過ぎない・時間を決める・量を決める・楽しく食べる』に心がけて摂取するようにしましょう。

