

7月 ぱくぱくだよい

ナーサリーにじいろ♡まむ 令和5年7月1日発行 No.15

梅雨の合間のまぶしい日差しに、夏を感じられるようになってきました。急に暑くなるので体調を崩しがちですが、食事をしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう！

土用にしじみ汁



夏の土用は暑い夏を乗り切るため、様々な食べものを食べる習慣があります。土用にしじみもその一つです。夏のしじみは産卵期で栄養豊富なため夏バテ予防に適しており、土用に食べられるようになったといわれています。

続けていますか？食事のリズム

幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を大人が意識的に継続してあげてください。

ポイント！ お腹を空かすためには**体を動かす！**

○食欲は「おいしそう」「みんなで食べたい」という気持ちも育ちます。
家族で楽しく食べる習慣も大切にしましょう！

上手に塩分をとろう！

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、上手に食事に取り入れましょう。

| | |
|---------------|---------|
| 食パン(2枚) | 約 1.1 g |
| ビスケット(ハード5枚) | 約 2.2 g |
| 三角チーズ(1個) | 約 0.6 g |
| カレーライス(チキン1食) | 約 2.3 g |
| カニ風味かまぼこ(1本) | 約 0.2 g |
| ミートボール(1パック) | 約 1.1 g |



6月の食育集会

今回はバター作りにチャレンジしました！生クリームと塩を容器に入れて、クリームが固まるまで振るとバターの完成！素材のおいしさが詰まった優しい味でした♡簡単でとってもおいしいのでお家でも作ってみてください！



無添加バターの完成♪



おいしいね！