

8月 食育だより

乳幼児食

8月のテーマ「ミネラルを補給しよう」

ミネラルは人の体の中で作ることができないので食べ物から摂らなければいけません。また、汗とともに体の外に排出されるため、暑くて汗をよくかく夏は特にしっかりミネラルを補給しましょう

Na

ナトリウム:体の中の水分バランスを調整
塩・醤油・味噌

Ca

カルシウム:骨や歯をつくる
牛乳・乳製品・小魚

K

カリウム:血圧を調整
バナナ・大根・ほうれん草

Zn

亜鉛:体内のさまざまな働きをサポート
レバー・かぼちゃ・ほっけ

Mg

マグネシウム:骨や歯を強くする
わかめ・納豆・ナッツ

Fe

鉄:赤血球の中で酸素を運び
レバー・ひじき・ほうれん草

お悩み解決コーナー

今月のお悩みのテーマは「好き嫌が多い」です。子どもが好き嫌いをするのは当然なことです。では、なぜ子どもが好き嫌いをするのでしょうか？

- *見た目・・・嫌いなものを連想させるから
- *食感・・・ドロドロ・ネバネバ・ボソボソするなど不快を感じるから
- *味覚の発達・・・苦味・酸味を大人より強く感じるから
- *食の経験・・・食べたことがない・食べた後に体調不良などの嫌な経験をしたから
- *本能的 防御反応・・・苦味・酸味は腐敗や有毒なものを避ける反応
- *香り・・・嫌いなにおいや経験のないにおい



好き嫌いの理由は様々ですが、調理方法や味付け・切り方を変えたり料理のお手伝いをさせて食材に触れさせることで興味をもったり、「少しでも食べてみよう」と意欲がでてきます。親と一緒に食べたり経験を重ねることで安心感を与え、食べられるようになってきます。食卓に出さないではなく、子どもが嫌がる理由を探してチャレンジさせてあげましょう。

旬の食材を使ったレシピ 「チーズミートなす」



【材料】幼児 1人分

- ・マカロニ 10g
- ・豚ミンチ 20g
- ・油 1g
- ・玉葱 20g
- ・人参 10g
- ・なす 20g
- ・ピーマン 5g
- ・ケチャップ 10g
- ・トマトピューレ 10g
- ・ウスターソース 2g
- ・ナチュラルチーズ 10g

【作り方】

- ①玉葱はスライスし、人参はいちょう切り、ピーマンは縦切り、なすはいちょう切にする。
- ②マカロニは下茹でする。
- ③フライパンに油を入れ、ミンチを炒める。
- ④ピーマン以外の野菜を加え火が通れば調味料を加える。
- ⑤グラタン皿にマカロニを入れ、上から④をかけて最後にチーズとピーマンをのせて、オーブントースターでチーズが焼ければ完成



生産者さんご紹介

『今野農園』さま



今野農園さまは、堺市にあり農薬をなるべく使わない安全・安心な旬の野菜を育てている農家さまです。



今野農園さんの紹介は [ココ](#) をクリック

生産者さんのおはなし

8月のテーマ「水分補給について」

赤ちゃんは大人と同じ数の汗腺があります。その分汗をかく量は大人の量の約3倍にもなる…と言われています。赤ちゃんの水分補給は脱水症状から守るためにも大切なことです。

水分補給のタイミング



起床時



食事中



お外遊び



お散歩



お風呂上り



就寝前

1日に必要な水分量

1歳未満：体重1kgあたり
約50～120ml
(母乳・ミルクを含む)

例：体重8kgの赤ちゃんの場合

1日に必要な水分は400ml～960ml

母乳やミルクで補えない場合は、水やお茶を飲ませます。

★こまめにしっかり水分補給をして、糖分やカフェインの入ったものは控え湯冷ましや麦茶などを飲ませてあげましょう。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みのテーマは「好き嫌いがある」です。

1歳を過ぎるころから自我が芽生えて、好き嫌いが出てきます。好き嫌い以外にも本能的防御反応として、酸味や苦味を嫌がります。

食べたことのない味、食べられない味 = 「嫌い」

なじみのある味 = 「好き」

離乳食はすべてが初めて食べるものばかりです。しかし、繰り返し食べることで色々な味を経験していきます。

食べ物の好き嫌いをなくすには、**離乳期が勝負**です。

素材の味を活かした離乳食に慣れて好き嫌いをなくしましょう。

離乳食の基礎～月齢区分～

区分	月齢	離乳食回数
初期食	生後5～6カ月児	1日1回
中期食	生後7～8カ月児	1日2回
後期食	生後9～11カ月児	1日3回
完了期食	生後12～18カ月児	1日3回 合間に1～2回のおやつ(補食)

月齢区分はあくまでも目安ですので、咀嚼力や消化能力など、成長過程に合わせて赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

旬の食材を使ったレシピ

『白身魚と茄子の柔らか煮』

【材料】後期 1人分

- ・白身魚 20g
- ・なす 8g
- ・出汁 適量
- ・うすくち醤油 数滴



【作り方】

- ①白身魚を下茹でしてほぐす。
なすは皮をむき1cm角に切ります。
(なすの種を取ると舌触りが良くなる)
- ②鍋に①と出汁を入れ、
柔らかくなるまで煮る。

