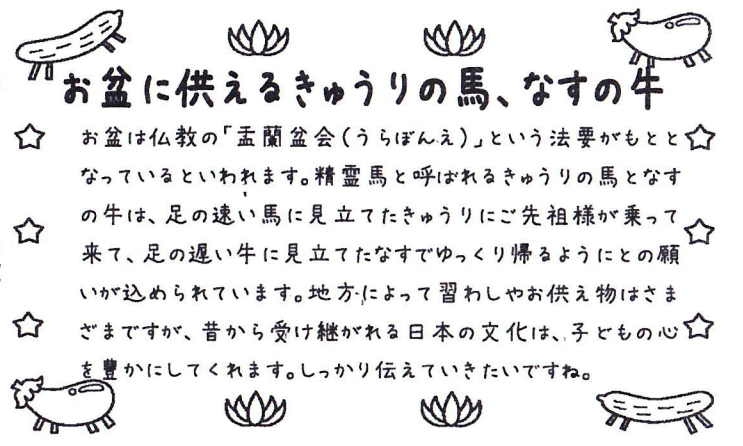




FRESH

夏本番になってきました。そして、今日から夏休みとなりますが、熱中症に気をつけましょう。たくさん遊び、休んで、いっぱい食べて、水分補給をしていると、元気な子どものことですから夏バテなんて寄りついてきません。

夏休みは、お祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら夜更かしなどはしないように、体調管理に気を付けて楽しい夏休みにしてください!!



お盆に供えるきゅうりの馬、なすの牛

- ☆ お盆は仏教の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」という法要がもととなっていていわれます。精霊馬と呼ばれるきゅうりの馬となすの牛は、足の速い馬に見立てたきゅうりにご先祖様が乗って来て、足の遅い牛に見立てたなすでゆっくり帰るようにとの願いが込められています。地方によって習わしやお供え物はさまざまですが、昔から受け継がれる日本の文化は、子どもの心を豊かにしてくれます。しっかり伝えていきたいですね。



お手伝いをしよう!!

子どもが食卓の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- 【3歳児】おはしやお茶碗・お皿・コップなどの簡単な配膳
- 【4歳児】自分の分の、食卓の盛り付け
- 【5歳児】家族みんなの、盛り付けと配膳

また、上記のことができるようになったら、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、調理体験をさせてみてはいかがでしょうか。食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。できることから少しずつやってみましょう。

寝冷えに気をつけましょう

熱帯夜で寝苦しい日が続いています。エアコンだけではなく外気も適度にとり入れながら、“冷え”に注意しましょう。またこの暑さで、食べ物より水分をとることが多くなっていませんか？水分の過剰摂取は、夏バテを起しやすくするようです。食卓には食べやすい物や、すぐに力になる食材を選んでみてはいかがでしょうか。まだまだ暑さが続きそうですが、睡眠や食卓を上手にとれるよう願います。

冷たいデザート簡単レシピ

牛乳をちょっとアレンジして、夏にぴったりの「バナナシェイク」を紹介します。

【材料】2人分:バナナ1本、ヨーグルト大さじ2、砂糖小さじ1、牛乳200cc

【作り方】バナナは皮をむいてから7cmほどの輪切りにし、冷凍します。凍らせたあとは材料を全てミキサーに入れてスイッチオン! 氷を使わず、バナナを凍らせて作るのがポイントです。濃厚な味わいでおいしくできあがります。

* * * 食欲を促す食卓のひと工夫 * * *

暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまう心配ですよね。そんなとき、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上に載せる具は、炭水化物の吸収を高めるビタミンB1、B2を含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめです。型抜きをしたにんじんや星形の断面がかわいらしいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。お子さんと一緒に作るのも楽しいですね。

すいか

◎栄養のお話

すいかには水分がとても多く、体の中の熱を冷ましてくれる働きがあります。夏の水分補給のおやつにぴったりです。熱中症を防ぐ効果のある栄養も入っていて、塩を少しかけて食べるとより美味しくなります。食べすぎるとおなかを冷やすのでほどほどに!!

◎たねのお話

すいかの種は、皮のしましまの黒いところに沿って並んでいることが多いそうです。観察してみてください!!

◎皮のお話

食べた後のすいか、どうしてる??実は白い部分も食べられるんです!!漬物や、炒め物などにして食べるとおいしいんです!!

◎切り方のお話

すいかは真ん中の部分がいちばんあまいです。三角の形は、みんなに甘い部分が当たるようになっています。