

梅雨が明けたらいいよ夏です。これからたくさん汗をかく季節になります。暑さの感じかたには、個人差があります。子どもたちは大人よりも水分の代謝が活発なうえに、のどの渇きに気づきにくいのです。特に夏の間は、のどの渇きを感じる前に少量ずつ、こまめに水分補給をしましょう。

また、生活リズムが崩れやすい時期でもありますので、夏バテ防止のためにも、早寝早起き朝ごはんを取り入れ、体調管理に気をつけましょう。

夏の飲み物：水分補給に気をつけよう！

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。



〇飲み過ぎるといけないの？

・食欲を失わせる甘い飲み物

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

・味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。

乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れてしまうと、好き嫌いが増え、いろいろなものが食べられなくなってしまいます。



夏野菜の特徴



色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

枝豆 大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。

かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。

きゅうり 緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。

とうがん 爽やかな味わいが特徴で、夏バテした体には嬉しい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。スープや煮もの、あなかけに。味が淡泊なので旨味のある材料と組み合わせて。

とうもろこし そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。

なす 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬けものなどに。

トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

野菜がおいしい「菜汁」がオススメ！

野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには野菜を十分にとることが大切ですので、旬の食材を取り入れたり、だしや調味料を変えれば飽きずに食べられ、いろいろな味の経験もできる「菜汁」がオススメです♪



今月は、野菜も一緒に摂れる「ドライカレー」をご紹介します



カレーピラフの作り方は、具材、米をバターで炒めてから水加減をして炊き上げる方法がポピュラーですが、炊きあがったご飯に炒めた具材を混ぜ込む方法もあります。今回は、混ぜ込む方法で作ってみました。ピラフ独特のライスの食感を楽しむために大さじ2杯ほど水を減らしてしてみるとよいでしょう。

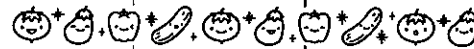


大人も一緒に食べられる幼児食です



香辛料を利用して、食欲UPで夏バテ予防！

カレーピラフ		軟飯とそぼろあんかけ		かゆとそぼろあんかけ		つぶしかゆと鶏肉、野菜のペースト	
子ども(幼児)2人+大人2人分		カミカミ期		モグモグ期		ゴックン期	
材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
米	300	軟飯	80	かゆ	80	つぶしかゆ	40
鶏もも肉	50	鶏ささみひき肉	30	鶏ささみひき肉	20	鶏ささみひき肉	15
たまねぎ	小1/2個	みじん切りしたたまねぎとにんじん	大さじ1	みじん切りしたたまねぎとにんじん	大さじ1	たまねぎ・にんじん	10
にんじん	1/5本	だし汁	適量	だし汁	適量	出し汁	適量
マッシュルーム	20g	片栗粉	適量	片栗粉	適量		
バター	25g						
カレー粉	小さじ1/5						
コンソメ	1/3個						
塩	小さじ1/3						
こしょう	少々						

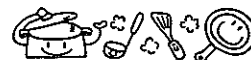


《幼児と大人用》

- ① 米は研いで、約30分水に浸けてから炊く。
- ② 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルームは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにバターと②を入れて火にかけ炒める。
- ④ ③に熱が通ったら、カレー粉、コンソメ、塩、こしょうを入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。

《カミカミ期》 ※調味料はなし

- ① 鍋にだし汁と幼児食の②の野菜（たまねぎ、にんじん）を入れ、火にかける。
- ② 野菜が軟らかくなったら、鶏ささ身ひき肉を入れて煮る。
- ③ ひき肉に火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に軟飯をよそい、③をかけて出来上がり。



《モグモグ期》

- ① カミカミ期の①～③まで同じ。
- ② 器にかゆをよそい、①をかけて出来上がり。

《ゴックン期》

- ① カミカミ期の①～②まで同じ。
- ② それぞれすりつぶす。

ゴックン期・・・生後5～6か月ごろ
モグモグ期・・・生後7～8か月ごろ
カミカミ期・・・生後9～11か月ごろ
※目安として参考にしてください。

