

食育通信

2024年7・8月号



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養のバランスが崩れがちになります。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

また、この時期は熱中症も心配な時期でもあります。熱中症対策には、上手に水分補給をしていきましょう。夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給を心掛けましょう。スポーツドリンクや経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

味覚を楽しみましょう

乳幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。5原味とは「甘味・塩味・旨味・苦味・酸味」のことをいいます。

人間が生まれながらにして本能的に好む味「甘・塩・旨」と最初にどう出会うのか、そのほかの味「苦・酸」とは実体験をどう重ねていくかが重要なカギとなります。

なぜ、食べ物の好き嫌いが出来てしまうのでしょうか。人間は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力をもっています。外からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

- ①ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ②苦くて嫌だ、酸っぱいから食べたくない（味覚）
- ③生臭くて嫌だ（臭覚）

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶にするかにより食嗜好は発生します。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品になじめず「食わず嫌い」も少なくありません。

なんでも食べてみましょう

好き嫌いなく何でも食べられるようになるには、食事を強制することは避けたいです。「食事は嫌だ、つらい」という思いを抱かせてしまいます。

お子様にとっての「楽しい環境づくり」を考えてみましょう。

①一緒に食べる

家族や友達と一緒に食べることで「食べてみようかな」と興味を持ちはじめます。一緒に食べながら「おいしい」と食べる姿をみせることも大切です。

②一緒に調理をする

普段忙しい中、調理や家事を大人だけでやってしまいがちですが、お子様と一緒に調理とすることによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。

③無理強いしない

嫌いな食べ物を無理やり食べさせられることで、「食事＝楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

④調理に一工夫

生野菜に火を通す、好きな味付けにする、好きな食べ物と混ぜて食べてみる。など食べやすい工夫をしてみましょう。

⑤収穫の喜びを知る

野菜づくりや収穫をすることで食材が身近に感じ、自分で作った物を食べてみようというきっかけになります。





なす

6月から9月が旬です。世界でも食べられている国がたくさんあり、日本各地でも色々なブランドなすも多く見られます。長細いものやまるい形や色も様々で、揚げたり、炒めたり、煮たりと万能な夏野菜のひとつです。

なすの栄養：紫紺色の皮にはポリフェノールの一種「ナスニン」というアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンはブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復に効果があるといわれています。

保存方法：風にあてなければ常温で2～3日は保存できます。冷気にあてるとしぼむので、新聞紙で包んでポリ袋に入れてから冷蔵庫に入れましょう。

きゅうり

5月から8月が旬です。たくさん穫れたときには、新鮮なうちに漬物にするのがおすすめです。特にぬか漬けにすると、カリウムは3倍にもなり、お腹に優しい乳酸菌もとれますよ。

生で食べることが多いですが、ビタミンCをこわしてしまうアスコルビナーゼという酵素が含まれているので、他の野菜と合わせる時には、お酢を加えて調味するのが良いです。

きゅうりの栄養：ビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムは利尿作用があるため、腎臓の働きを助け、血圧を正常に保つ効果が期待されます。

保存方法：乾燥と低温が苦手です。ぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存します。風味が落ちやすいので、基本的には使い切りましょう。



☆タンドリーチキン☆

材料（4人分）

鶏モモ肉 50g	4枚
塩	小1/2
にんにく	1/2片
しょうが	少々
たまねぎ	1/8個
トマトケチャップ	大1/2
カレー粉	少々
プレーンヨーグルト	大1
しょうゆ	小2



〔作り方〕

- ①鶏肉に塩で下味を付けます。
 - ②にんにく、しょうが、たまねぎをすりおろします。
 - ③②に調味料、ヨーグルトを混ぜ込み、鶏肉を付け込みます。
 - ④1時間ほど付け込んだら、フライパンに油をひき、両面しっかり焼きます。
- ※焦げやすいので、弱めの中火でじっくり焼きましょう。

☆トマトサラダ☆



材料（4人分）

トマト	中2個
酢	大1
砂糖	大1
塩	小1/5



〔作り方〕

- ①トマトを沸騰した湯に5～6秒入れ、冷水に取って皮をむきます。
- ②①を1.5cm角くらいに切り、調味料を混ぜたところにトマトを入れ、冷蔵庫でよく冷やして出来上がり。