



7月の食育だより



令和5年7月



福知山市福祉保健部子ども政策室



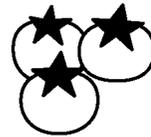
夏の暑さに向かって、食欲が変動しやすい時期です。食欲アップ、夏ばて予防には、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとる事が大切です。
夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。



よく噛んで楽しく食べよう!

★いつから大人と同じものが食べられるの?

歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には食べ物の特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。
食経験を重ねることで、スムーズにできるようになります。



★危ない食べ方と予防法

危ない食べ方	窒息予防の対応
・口を開けたまま入れ込む	・口を閉じて前方に取り込む ・一口量を減らす
・噛みちぎれていない	・唾液とよく混ぜるまでよく噛む
・おしゃべり後の息継ぎ ・急に上を向く ・ハッと驚く	・食べることに集中する ・飲み込むまで話さない ・食べている時は遊ばない ・食べている人を驚かさない



★子どもの発達に合わせた食具の選択

子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする気持ちを大切に進めます。

お子さんの口の動き、食べる様子をよく見ながら楽しく食事してください♪

身につけたい! 「副菜力」



★健康な食事に欠かせない「副菜」



健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。



副菜の材料

野菜、芋、きのこ、海藻などを合わせた料理です。汁も具が多ければ副菜になります。

副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれます。また、主食と主菜で取り入れた栄養素をとりこんでくれます。夏野菜は水分補給にも役立ちます。

注意していますか? 体からのお便り!

私たちの体から出る「便」や「おしっこ」は、体の健康状態をおしえてくれるお便りです。毎日すっきりよいうちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体をよく動かすことが大切です。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃ければ、こまめな水分補給を心がけましょう。

