



令和5年8月号

いよいよ夏本番です。暑さが続くと食欲が衰えて疲れやすくなります。脱水症状にならないようこまめに水分補給をし、元気に過ごしましょう。トマトやキュウリなどの夏野菜は、暑い時期に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。消化を助け、血管を強くし、体を冷やす働きをもっています。暑さに負けないように、旬の食材をたくさん食べましょう！



## 家族でクッキング「カリカリピザ」

ホットプレートで囲んで、作りながら食べられるメニューを紹介します。

### 《材料》

餃子の皮、ケチャップ、塩コショウ、とろけるチーズ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、ウインナーなど好きな具材

### 《作り方》

- ①玉ねぎ・ピーマンは粗みじん切り、ウインナーは輪切りにする。
- ②切った具材をケチャップ・塩コショウで味付けし、チーズも混ぜておく。
- ③ホットプレートに餃子の皮を重ならないように広げ、その上に②を乗せて蓋をして焼く。
- ④チーズが溶けて具材に火が通ったら蓋を取り、カリカリになるまで焼いたらできあがり。



### \* 子どもの食べる意欲を育てよう \*

#### ①食事は1日3回+1回のおやつ

だらだらとしたおやつは食事の時に食欲が出ず、肥満にも繋がってしまいます。

#### ②手作りの食事の良さを生かす

「いい匂い！」「おいしそう！」など興味を持つことで食欲をそそります。

#### ③加工食品は控えめにする

うま味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーなものが多いです。うま味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。

#### ④一方的な言葉かけに気をつける

先走った「食べなさい」「おいしいから」という言葉ではなく、子どもが自ら発信する食欲を大切に。一緒に「おいしいね」を共感しましょう。

#### ⑤体を動かしてたくさん遊ぶ

お腹が空き食欲が出ます。たくさん食べる事で、その後の遊びや睡眠へと繋がり、いいリズムが出来ます。

