



さわやかな季節です

入園・進級から1か月が経ちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

むずかしく考えなくて済む栄養バランスは？

「健康のために、バランスの良い食事をしましょう」と言われても、どのような食事が良いのか、考えてしまうのではないのでしょうか。

たん白質や脂質、それにビタミンやミネラルなど、いろいろな栄養素をバランス良く取れるような食事というのは理解できても、実際にメニューを考えて調理するのは、簡単なことではありません。

じつは、日本古来の食事の内容が、バランスの良い食事の代表例なのです。

日本古来の食事の定番は、白く炊きあがったお米（主食）とおかず。おかずは煮魚や焼き魚、そして副菜に野菜の煮物やおひたしなどがあげられます。

「副菜」の量を「主菜」の量の倍にするとよりいっそう理想的な食事に近づきます。



なぜ子どもはピーマンがきらいなの？

ピーマンには、アルカロイドという苦味の成分が含まれています。これは、動物などから身を守るために植物が備えた天然の毒です。健康にはまったく問題ないレベルですが、子どもはそれを本能的に避けていると考えられます。子どものほうが大人よりも味に敏感で、苦味を強く感じやすいのです。

授乳期の水分補給について

水分補給として「お風呂上りにはいつも湯冷ましを飲ませる必要があるか」と聞かれることがあります。おじいちゃん、おばあちゃんから薦められることが多いようです。

現在の考え方は、母乳や育児用ミルクには赤ちゃんに必要な水分がバランスよく含まれているので、普通に飲ませていれば水分の不足はありません。たくさん汗をかいたときなど、体が必要としているなら飲みますが、飲みたがらないようなら無理に飲ませる必要はありません。

1歳未満の乳児に蜂蜜を与えないで下さい

蜂蜜容器には必ず「1歳未満の乳児には与えないで下さい」と書かれているのをほとんどのご父母の方はご存知かと思います。小さな文字のことが多いので、見逃している人もいるかもしれません。

ご父母以外の方に赤ちゃんの食事をお願いする場合には、今一度蜂蜜の危険性について、確認することをお勧めいたします。