



じめじめした梅雨の季節になりました。高温多湿になるこの時季は、食中毒が発生しやすくなります。その原因となる菌を落とすには、こまめに手洗いをするのが一番です。特に指の間は菌がたまりやすいため、両手の指を組み、意識してこすり合わせましょう！



うんちは健康のバロメーター

うんちは、健康状態を知る目安になります。理想は、硬すぎず軟らかすぎない「バナナうんち」。健康なうんちはくさくありませんが、肉類ばかり食べているとおうようになり、硬めに。理想の色は黄土色ですが、こちらも肉類ばかり食べていると、濃い茶色になります。お腹を壊しているなど体調がすぐれないときは、水分が多いビチビチうんちに。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときなどは、水分の少ないコロコロうんちになります。



正しい姿勢の作り方

正しい姿勢で食事をすると、見た目にも美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。そのぶん食事もおいしくなります。いつも正しい姿勢でいられるようお子さまと一緒に確認して下さい。

食するときの「正しい姿勢」

- ・椅子の奥まで深く腰掛け、背中をまっすぐに伸ばす
- ・腰掛けたとき、足の裏を床にきちんとつける(足がつかない場合は、台などを置く)
- ・ひじとテーブルの高さを同じにする
- ・テーブルとおなかの間を、こぶし1個分開ける



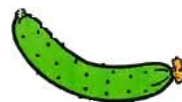
離乳食の味付け

初期の離乳食は、素材の風味を生かすため調味料での味付けは基本的にいりません。例えば、すりおろした人参を煮ただけで、甘味を感じることができるからです。うま味を加えたいときは、だしを使用します。少しずつ調味料も使っていけるようになりますが、進み具合をゆっくりと見ながら、薄味を心がけてください。



～給食メニューから～

中華きゅうり



材料(4人分)
きゅうり・・・80g
砂糖・・・2g
醤油・・・4g
酢・・・3g
ごま油・・・2g

作り方
①きゅうりは、乱切りにしてさつと熱湯でゆがきます。
②鍋に調味料を合わせ、ひと煮たちした中に①のきゅうりを入れて10分ほど煮たら完成です！



注意して下さい！！

高温多湿になるこの時季は、特に菌が繁殖するので、手を拭くおしぼりにカビが生えることがあります。おしぼりに黒い点々を見つけたら・・・カビです！！新しい清潔なものにかえましょう☆

栄養価(幼児1人)		中華きゅうり/1食の必要摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
10/529	0.3/19.9	0.5/14.7	6/240	0.1/2.2	0.2/5.3