

# なかよし食育だより

## 7月



スポキッズ  
なかよし保育園

令和4年7月5日発行

栄養士 猪上 花和実

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。熱中症や夏バテ予防のためにも食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう！

七夕は古くから行われている日本のお祭りで、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

七夕にそうめんを食べる風習にも意味があります。古代中国に「7月7日に索餅(小麦粉のお菓子のようなものと考えられています)を食べると、1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて索餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

### 食事を楽しむ5つのポイント！

噛むことを意識しよう

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べるこどもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。

食事を  
味わって  
食べる



食事の  
リズムが  
もてる

食生活や健康に  
主体的に関わる

一緒に食べたい  
人がいる

食事づくりや  
準備に関わる

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力の向上
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」など声掛けをして、よく噛む習慣をつけましょう！