

# 8月 こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ  
「就学前のお役立ち情報」  
でご覧いただけます。↘



暑い日が続いていますね。しっかり食べて、暑さをのりきりましょう！  
今月は、食のお悩みについてお伝えします。



日によって食べムラがあって困っているのですが…

乳児期は一度に食べられる量が一定ではないので、食べムラが見られるのはよくあることです。  
お腹が空いて、子ども自身でご飯を食べたい！という気持ちになるよう心がけましょう。



## 生活のリズムを整える

大人に比べて子どもの胃は小さく、消化能力も低いのでお腹がすくまで時間がかかります。お腹がすいた状態で食べられるように、食事の量や生活のリズムを整えてあげましょう。



### 【胃の大きさ】

1～2歳 約 250ml  
3歳 約 450ml  
大人 約 1500ml

## 食に興味をもたせる

- ・大人がおいしそうに食べる
- ・一緒にお買い物へ行く
- ・料理のお手伝いをしてもらう
- ・食べ物の絵本を読む



食べる意欲が出てくることもあります。



## 旬のきゅうりをおいしく食べよう

きゅうりは、水分とカリウムを豊富に含み、身体にこもった熱の排出を促したり、体内の水分量を調整し、むくみやだるさを解消してくれます。

濃い緑色でツヤとハリがあり、表面がとげとげしているものが新鮮です。



## 今月のレシピ きゅうりとツナの中華和え



～材料～ (おとな2人分)

きゅうり	1本 (80g)
もやし	1/5袋 (40g)
にんじん	1/4本 (20g)
ツナ缶	1/2缶 (35g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
白砂糖	小さじ1 (3g)
酢	大さじ1/2弱 (7g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)

～作り方～

- ① きゅうりは半月切り、もやしはザク切りに、にんじんは短冊切りにし、茹でる。
- ② ツナ缶は、汁気を切る。
- ③ ★の調味料を混ぜ、調味液を作る。
- ④ ①の野菜・②のツナ・③の調味液を混ぜ合わせたら出来上がり！



きゅうりも茹でることで、独特の青臭さやえぐみが取れて、小さなお子さんでも食べやすくなります。

★ おうちでも ひと口目は **野菜** から



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→ぜひ、作ってみてください！



SENJU JUKU  
400th  
since 1625