

やってきました☆沖縄の夏☆

本格的に暑くなってきましたが、みなさん夏バテなどしていませんか？

たくさん汗をかくと体の水分だけでなくエネルギーも消費するので、水分を補うだけでは体力の回復はできません。大切な事は旬の食材からビタミン、ミネラルの補給とエネルギーのもととなるごはんもしっかり食べること。

そしてちょこっと休憩をこまめにとる事も夏バテ予防のポイントです。

特にこどもの平熱は大人よりも高いので、汗をかいたら着替えをしたり、首元や脇を冷やす等体温が上がりすぎないように注意する事も必要です。

また、暑さに負けてすぐにクーラーを付けてしまいがちの方もいるかもしれませんが、外との温度差で体調も崩しやすくなります。（暑い沖縄でも意外と冷え性が多いんです！）

冷やし過ぎには注意しましょう

元気なからだづくりの基本は活動・休養(肉体的・精神的)・食事の3つのバランス。

当たり前的事ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。



この時期旬を迎える瓜系のスイカや冬瓜、へちま、ゴーヤなども余分な熱を冷まし水分調整をしてくれるのでおすすめです。セミの元気な声に負けず、夏の暑さも楽しめるくらいの体力をつけましょう！

うちなーむん(沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。旬のうちなーむんを紹介します。



冬瓜
(シフイ)

皮が硬く夏にとれるが冬まで保存ができることから冬瓜と呼ばれる。

カリウム・ビタミンC・サポニン等の栄養素を含む。皮や種を乾燥させ一緒に料理すると更に効果が強く薬膳料理にも使われる。

沖縄を代表する夏野菜の王様。独特の苦みが特徴で、1年中栽培されている。とくに春から夏にかけて生産量が増え、苦み成分の“モルディン”が胃腸を刺激し、食欲を増進させてくれる。加熱してもこわれにくいと言われるビタミンCは、なんとレモンの約4倍。



苦瓜
(ゴーヤー)



夏バテ予防レシピ 冬瓜のすり流し汁

冬瓜は体の余分な熱や水分を出してくれる夏におすすめの食材。

暑い夏でもあっさり食べやすいスープのご紹介♪

【材料】

だし昆布1枚、水1リットル、鶏ささみ3枚（あれば塩こうじに漬け込んでおくとうま味に美味しい）
冬瓜小1/2（だいたい大丈夫です）、生姜かけ塩、片栗粉（あれば）

【作り方】

鶏と薄切り生姜、昆布を水に入れ弱～中火でゆっくり加熱します。（昆布を1晩水につけると良いですがとれます）沸騰してきたら鶏と昆布を取り出して冬瓜を1～2センチスライスにして湯に入れて柔らかくなったらブレンダーにかけ塩で味を調えます。
片栗粉でとろみをつけると食べやすいです♪取り出した鶏肉は割いてサラダ等で頂けます。

熱中症 予防

たかが夏バテと甘くみてはいけません。

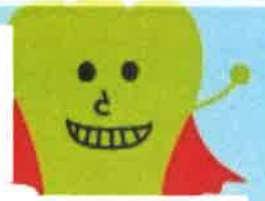
喉が渇く前に水分補給☆☆甘いジュースは体に余計な負担をかけます！夏におすすめの飲み物を紹介するので試してみてくださいね。

- フルベジウォーター：野菜やフルーツを水に（大人は炭酸でも）入れて一晩置けば水溶性のビタミンや繊維が摂れるフレーバードリンクができます。キウイ&胡瓜やパイナップル&ゴーヤー等旬の野菜や果物がおすすめ。レモンやライムをプラスすると、更にビタミンCやクエン酸等で疲労回復効果がアップ！ハーブも好みで。（ハーブは薬効が強い物もあるので気を付けてね☆）
- 白湯：朝やクーラーなどで冷えた胃腸には白湯で体の循環をさせてリセット。
- 水出し緑茶：ティーパックに入れたお茶を水に入れ冷蔵庫でゆっくり抽出。カフェインや苦み成分が出にくく、澄んだ甘いお茶になります。（カフェインが全く出ないわけではないので飲みすぎには注意してくださいね）





くわっちーさびたん♪



「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。
ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。
こどもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなど
お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

本日は離乳食のステップアップのおはなし
離乳食の初めのお粥、野菜、タンパク質と色々な種類の食材が食べられるようになってきました
月齢はだいたい7~8か月頃
体調を崩したり下痢などがなければ午前の1回食から2回食へステップアップです



1回食
10時がめやす



食事の後に
ミルク100ml~
150ml又は母乳



2回食
14時がめやす
(保育園等通っていたら夕方でもOK。
※19時以降にならないよう注意)



食事の後に
ミルク100ml~
150ml又は母乳



1歳くらいまで胃の容量は約
200ml。
1回のマッシュ状の食事とミルク
で約200gが目安です。
(個人差があります)
※あくまでめやすです。形態や量は口
中の発達等に合わせて調節を。



中期以降は色の濃い野菜や卵の黄身等色々
な食材にチャレンジ!
ビタミンAやビタミンC、鉄などを食事から補
充していきましょう♪

固さは絹ごし豆腐くらいが目安

下と上のあごでつぶす→

食材をまとめて飲み込む練習です



下の歯
2本
生えたよ♪



口の動きは前後だけでなく上下に動くようになるから
「つぶす」という動きができるようになるよ。
口角を同時に両側に引く動きをしているか見てみて♪

