



6月

<主に0～2歳向け>

西九州大学 健康栄養学部 須崎妃奈

雨がしとしと降り続ける梅雨期。この時期は温度差の激しい時期なので子どもは体調を崩しがちではないでしょうか。雨で日が照っていなくても梅雨期は熱中症に気をつけましょう。蒸し蒸し、ジメジメした日が続くと、室内遊びが増え、体を動かす機会が減り、飲み物を飲むことを疎かにしがちになります。子どもは体温を調節する機能が十分に発達していないので時間を気にしながら水分補給させることを意識していきましょう！

また、水分は食事からも摂ることができます。夏野菜や夏の果物には、私たちが暑い夏を乗り切るために必要な水分やカリウムが豊富に含まれているのが特徴です。いくつかご紹介しますので夏野菜や夏の果物を使った料理をお家でも作ってみてください♪

夏野菜

1. とうもろこし

穀類に分類され、お米と同等のエネルギーを摂取できます。甘みが特徴なので子どもにも人気です。薄皮が飲み込みづらかったり舌触りが気になったりする子どもには取り除いてあげるとよいでしょう。

2. なす

水分、カリウムが豊富。汗で水分が失われやすいこの時期にぜひ食べてほしい野菜です。皮は噛み切りづらいので取り除き、水にさらしてアク抜きをしてあげましょう！

3. 枝豆

枝豆にはたんぱく質、ビタミン B₁、ビタミン C、葉酸など、たくさんの栄養を含んでおり、小さいうちから食べたい野菜です。食べさせる際は、のどに詰まらないよう薄皮を取り除き、ペースト状か、細かく刻んでから食べさせましょう。また、大豆アレルギーが出やすいため、豆腐に慣れた頃にスタートしましょう。

4. アスパラガス

緑黄色野菜の仲間であるアスパラガスは皮膚を丈夫にする効果や免疫 UP が期待できるβカロテンが豊富です。繊維質な野菜なので皮をむき、しっかり茹でて穂先側をペースト状にして食べさせましょう。

《佐賀の夏野菜》

せっかく食べるなら地元で採れた安心安全で新鮮な野菜を食べたいですね！

そこで、佐賀県で多く収穫される野菜をピックアップしてみました☆

◎アスパラガス

佐賀県のアスパラガスは全国生産量 2 位!!

◎モロヘイヤ

国内 4 位の生産量で、食物繊維、カリウム、カルシウム、ビタミン A、ビタミン C が豊富。

◎きゅうり

水分とカリウムが豊富なきゅうりは暑い時期に欠かせない野菜です。佐賀県は全国トップレベルの生産量を誇っています。

これから成長していくにつれて食べられる食材はたくさん増えていきます。反対に、好き嫌いなどで食べなくなってしまう食材も増えていくかと思えます。小さいうちからさまざまな食材に触れること(アレルギーが出ることもあるので初めてあげる食材は少量から)で好き嫌いが減ることが研究でも分かっていますので、いろんな食材を食べて元気に育つ姿と一緒に見守っていきましょう♪

〈参考文献〉

食品解説付き 八訂準拠 ビジュアル食品成分表・野菜情報サイト 野菜ナビ

(野菜統計>都道府県ランキング>佐賀県の野菜)<https://www.yasainavi.com/graph/pref/pr=41>