

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、
成長期の身体を作る食事のことや
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

管理栄養士
より

4月の特別な「はちみつ」

4月といえば、ミツバチなどの虫が活動的になるシーズンです。ミツバチといえは、はちみつにも旬があることをご存じでしたか？越冬していたミツバチが活動的になり、春の花を探し始める時期です。とくにレンゲやアカシアの花の季節と重なるので、一番はちみつがおいしい時期とされています。

はちみつといえば、実は生もの。1歳未満の乳児に与えると、乳幼児ボツリヌス症にかかる可能性があるので健康食品といえど与えないようにしましょう。加熱したものもNGですよ。

子供の食事
なぜなぜ

食するときの姿勢について

上体をどれくらいの角度にすれば食べやすいの？

私たちの食べ物を食するときの口の動きは、重力に逆らって嚙んだり飲みこんだりしています。あまり身体や頭を倒しすぎると、重力のままに、のどのほうに食べ物が落ちて行ってしまう、かえって食べにくくなります。

しかし、離乳食を食べ始めた赤ちゃんは、いきなりまっすぐ座って食べることができません。また、身体の状態がよくないためにあまり起こせないような場合もあります。このような場合は、体の状態に合わせ少しずつ起こしていきます。

45度くらいを目安にしますが、上手に食べられるようになるにしたがって、徐々に垂直に座って食べることを目指していきます。

今月の簡単
もう1品

お鍋を汚さずパッククッキング 新玉ねぎで作っていただきたい。 玉ねぎのトマト煮

材料

玉ねぎ 1個

コンソメ 小さじ半分

トマトジュース 1缶

作り方

- 1、玉ねぎは皮をむいて、十字に切り目を入れる。
- 2、湯煎用のポリ袋に皮をむいた玉ねぎ・トマトジュース・コンソメを入れる。
- 3、ポリ袋の中に空気が残らないように空気を抜き、しっかり縛る。
- 4、鍋で沸騰したお湯の中に袋ごと入れ25分茹でる。
- 5、25分経ったら火を止め10分ほど蒸らして出来上がり。