



残暑を乗り切る!! 親子で夏バテ予防

残暑厳しく大人でも夏バテしやすい時期、まだ体の小さな赤ちゃんや子ども達は体温調節の機能が未熟で、室温と外気温の差を受け、より夏バテを起こしやすいものです。

特に、上のお兄ちゃんやお姉ちゃん、大人に合わせて、「一緒に夜遅くまで起きて、朝は遅くまで寝る」夜型生活をしていると、自律神経の働きが乱れ、ますます食欲不振になることも(-_-;)。

時折、子ども達の生活リズムに目をやり、大人も一緒に「早寝 早起き 朝ご飯」を心掛けると、親子で夏バテ対策につながります! ...とは、夜間授乳や夜泣き等親子共に寝不足の方も。まずは、自分のペースで無理せずゆっくり出来る範囲生活リズムを整えられると、夏バテ予防はもちろん、産後太りの解消や大人のダイエットにも効果があるので、一度は試してみる価値アリ! です。その為にも、日頃から助けてもらえる大人の手が一つでも増やせると、ありがたいですね。



☆やってみよう 大人と子ども、何時に起きて何時に寝ていますか? 自分の理想は?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
大人																									
子																									

☆食事時の室温・湿度もチェックしてみましょう☺

夏に旬を迎える食材



トマト・茄子・とうもろこし・きゅうり・かぼちゃ・枝豆・ピーマン・すいか・もも・梨etc.
 ~夏の暑さをやり過ごすのにぴったり! ほてった体を涼やかにしてくれます~

カラフルな夏野菜達は強い日差しを乗り越えるべく、水分ややカリウムを多く含み、体内に水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用で体から熱を出してくれます。また、紫外線から身を守る抗酸化作用が期待される栄養素も多く、まさに夏にうってつけの食材です。値段も手ごろで栄養価も高まる旬の食材を上手に利用しましょう♪

夏野菜のポトフ 離乳食も幼児食も基本は「おとなの取り分け」でOK!

ざく切り野菜



大鍋で水からコトコト煮る

野菜が煮えたら、子どもが食べやすい形にカット



小鍋で味をととのえる(大人と子ども用に分ける)



お好みの夏野菜と一緒に、玉ねぎ・人参・キャベツ等、甘味のあるベーシックな野菜を、大きめの鍋でコトコト煮ます。ポイントは野菜を細かく切らずに大胆に大きくカットする事、野菜の栄養が流れださず、蒸したように柔らかな食感になり、子どもが食べやすいです。

野菜が煮えたら素材ごとに取り出し、自分の子どもの成長に合わせ食べやすい形にカット。野菜を煮たスープと共に小鍋に戻し、大人とは別に味をととのえて出来上がり。一度に沢山の野菜を煮て、小分け・冷凍(スープも冷凍キューブにして野菜出汁に)しておくと、様々な離乳食にアレンジ出来て便利です!