

栄養士より

長い梅雨もあけ、いよいよ夏本番。じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。
夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりとしためん類などの食事ですませてしまいがちです。食欲がなくても胃に負担がかからない消化のよいタンパク質(卵・肉・魚・牛乳など)やビタミン(野菜・果物)を食べて疲労の予防と回復をしましょう。

偏食改善の支援(固有感覚編)

揚げものやポテト、スナック菓子のようなカリカリした食感のものを好み、もち、ゼリー、練り製品など軟らかい食感のものが苦手なことが多いです。硬い食感から少しずつ苦手な食感に近付けると受け入れられ、幅が広がっていくことが多いです。

○軟らかいものの食感が嫌い、噛みにくい(軟らかいものは咀嚼の反応がしにくく、噛みにくい)

・食材を揚げて、食べた時にしっかりと刺激が入るようにしてあげます。はじめは食材を薄くし、衣をしっかりつけて揚げたものから始めます。徐々に食材を厚く、衣を薄くしていきます。

☆カリカリ食の作り方

カリカリ食は感覚にこだわりがあるために食べることができない食材を食べられるようにするための食形態です。感覚で選ぶ子どもや形態で選ぶ子どもには好まれることが多く、食材の幅を広げる有効な手段になります。

写真は人参、じゃがいも、れんこんを素揚げをしたものです。野菜チップスのようになります。



魚 カレイ



にんじん



じゃがいも



れんこん