



給食だより 8月号



平成 27 年度

すいこう認定こども園

陽射しも強くなり、だんだんと暑さも増してきました。暑さが続くと食欲が無くなりがちですが、冷たい飲み物やあっさりした麺類ばかり食べていると、体調を崩してしまいます。暑い夏を乗り切るためにも、夏野菜や香味野菜を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

夏バテとは、湿気や気温の変化に体のリズムがついていけず、体が弱ることを言います。主に「だるい、疲れやすい、食欲がない」などの症状があります。



<夏バテ予防の生活>

☆ 一日三食をしっかり食べる

少量でもいろいろな種類を食べてバランスを良くし、スタミナをつけましょう。

特に朝ご飯は一日の活動のエネルギー源となります。毎日欠かさずに食べるようにしましょう。

☆ 十分な睡眠時間

早寝・早起きを心がけ、疲れをためないようにしましょう。



☆ 冷たいものばかり摂らない

夏はたくさん汗をかいてしまい水分が失われます。その為、水分補給は大切ですが、冷たいものばかりだと下痢を引き起こしてしまいます。たくさんの量を一度に摂取せず、常温のお茶などを少しずつ飲むようにしましょう。

園の畑やプランターで子どもたちが大事に育てた夏野菜が、収穫の時期をむかえています。子どもたちが一生懸命育てた野菜には、夏野菜に豊富に含まれている栄養素以外にも子どもたちの「おいしくなってほしい」気持ちと期待がいっぱい含まれています。収穫できた野菜は保育園の給食に取り入れて、味わって食べます。



<食事のポイント>

食欲増進のためにも、いつもの料理にちょっと工夫をしてみたいかなど。

スパイスやハーブなど

料理の香りや風味をつけ、彩りを良くしてくれます。
例) カレー粉・七味唐辛子・ナツメグ・パセリなど



酸味のある物

酸味を加えることであっさり食べやすくなります。
例) 梅肉・レモン・ドレッシングなど



香味野菜

独特の香りで食欲を増強する効果があります。
例) にんにく・生姜・みょうが・しそなど



*彩りを考えて盛り付けをするだけでも、十分に食欲を増進する効果があります。オクラなどのねばねばした食べ物は、食感を生かすようにしましょう。

<土用の丑の日>



春夏秋冬それぞれに土用があります。立春・立夏・立秋・立冬の前日までの18~19日間を土用と言います。特に夏の「土用の丑の日」には、体力をつけて暑い時期を乗り切るためにうなぎを食べる習慣があります。

スタミナ食品の代表のうなぎには、ビタミンAが多く含まれるので、粘膜を強化し、免疫力や抗酸化力を高める作用があります。他にがんの予防にも効果があるといわれます。

また EPA(イコサペンタエン酸)も多く含まれ、血栓を溶かして、血中脂質を減らすので、動脈硬化予防に効果があるともいわれます。

その他にも、味覚障害の要因に亜鉛の不足がありますが、うなぎには亜鉛も多く含まれています。



作成者：管理栄養士