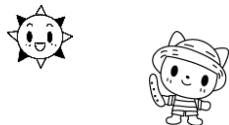


給食だより 7月号

平成 29 年度

すいこう認定こども園

じめじめとした日が続き、日増しに暑くなってきていますが、子どもたちは元気いっぱいに園庭で遊んでいます。暑い夏に向けて食事をしっかり摂り、夏バテにならないよう食生活のリズムを整えるようにしましょう。



<夏バテとは>

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、体が弱り、「だるい、疲れやすい、食欲がない」などの症状が起きることを言います。

最近では、冷房の効いた室内と暑い屋外の温度の差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩してしまうことも多くなっています。

<夏バテ予防のポイント>

夏バテ予防には良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを摂ることが重要になります。

- ☆ 1日3食を心掛け、なるべく決まった時間に食べましょう。
(食欲がない時にはたくさん量を食することは難しいので、少量でもバランスよく食べるようにしましょう。)
- ☆ 良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。
- ☆ 冷たい物を摂りすぎないようにしましょう
- ☆ 発汗で失ったビタミンやミネラルなどをしっかりと補えるようにしましょう。
(不足してくると疲労感や脱力感が生じ、胃腸の消化吸収機能が低下して食欲が落ちる原因となります。)
- ☆ しっかりと睡眠を取り、疲れを溜めないようにしましょう。



他にも、適度な運動(涼しい時間に散歩をするなど)は、食欲を増進したり、快い疲れは寝つきを良くし、体内リズムを整えることができます。

<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。



<食事にひと工夫してみよう>

食欲がない時には、香辛料や香味野菜が胃腸を刺激して胃液の分泌を促し、食欲増進に一役買います。いつもの料理に加えてみてはいかがでしょうか。

香辛料 : 料理に香りや風味をつけ、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



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・しそ・みょうがなど



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



<水分補給について>



夏はたくさん汗をかくので、特に水分補給が大切になります。

冷たい飲みものの摂りすぎには注意しましょう。取りすぎると胃液が薄まり消化機能が低下してしまい、さらに食欲がなくなってしまいます。

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。

水分を飲み物だけで摂ると飲み物で満腹になり、食事が食べられなくなってしまいます。

そのため、水分補給は糖分を含むエネルギーのある飲み物はさけて、水や麦茶などにし、食事に含まれる野菜やみそ汁、果物、牛乳などからも摂るようにしましょう。

<野菜の栽培>

園の畑やプランターでは子どもたちの手で植えた「トマト・きゅうり・なす・ピーマン」などの夏野菜が大切に育てられています。

毎日水やりをしながら、苗が伸びて花が咲き、少しずつ成長する様子を見て、これから迎える収穫の時期を楽しみにしています。



作成者: 管理栄養士 道祖友美